مدرد صحت
حکیم محمد سعید

کونسی طب؟

غیر ملکی تسلط کے دور میں غیر ملکی طب کو عروج دینے اور قدیم [illegible] کو نظر انداز کر کے [illegible] سوتوں کو خشک کرنے کی جس پالیسی پر عمل ہوتا رہا تھا، توقع تھی کہ بدیسی حکومت کے [illegible] کے قیام کے بعد یہ پالیسی بالکل ختم ہو جائے گی اور قومی تہذیبی ورثہ کے تحفظ و بقا کے ساتھ قومی علوم و فنون کو حکومت کی سرپرستی میں پھلنے پھولنے کے پورے مواقع میسر ہوں گے لیکن پاکستان بننے کے بعد جو کچھ ہوا، طب مشرقی کے ساتھ جس بے اعتنائی کا سلوک روا رکھ کر اس کو ٹھنڈی مار مارنے کی کوشش کی گئی، وہ آپ کے سامنے ہے۔ خیر دس گیارہ سال کے عرصے میں جو بھی ڈرامے کھیلے جاتے رہے اور قومی و ملکی مسائل کو ذاتی اغراض کے تحت جس طرح الجھایا گیا، اس کو تو اب چھوڑیے۔ سیاست کی بساط پر جنگ زرگری کرنے والے شاطر کیفر کردار کو پہنچ چکے ہیں اور کیوں نہ پہنچتے، تاریخ غلط کاروں کو کبھی معاف نہیں کرتی۔ اب موجودہ بہتر دور حکومت میں طب مشرقی کو نظر انداز کرنے سے جو مسائل پیدا ہو رہے ہیں ان پر توجہ کیجیے۔

ہماری وزارت صحت کا طب قدیم کے ساتھ شروع سے جو سلوک رہا ہے وہ سب کو معلوم ہے۔ اس کی نظر میں شاید ایلوپیتھی کے علاوہ کوئی دوسرا نظام طب اپنا وجود ہی نہیں رکھتا۔ یہی وجہ ہے کہ پاکستان کے مسائل صحت کو حل کرنے میں طب مشرقی کی خدمات کو قابل اعتنا نہیں سمجھا گیا اور اب جبکہ حکومت نے طبی اصلاحات کمیشن قائم کیا تو اس کے "ٹرمس آف ریفرنس" میں بھی طب مشرقی کو شامل نہیں کیا گیا۔ ہمارے محترم وزیر صحت کا کہنا ہے کہ حکومت صرف ایک طب کی سرپرستی کر سکتی ہے اور واقعی حکومت صرف ایلوپیتھی کی سرپرستی کر رہی ہے درآنحالیکہ:

(۱) ملک میں ڈاکٹروں کی سخت قلت ہے (۲) ڈاکٹری ادویہ گراں اور کمیاب ہیں (۳) ڈاکٹری ادویہ عوام کی اکثریت کے مزاج کے موافق نہیں آتیں (۴) زرمبادلہ کی قلت ہے (۵) ڈاکٹروں کی شاہانہ فیسیں عوام برداشت نہیں کر سکتے اور حکومت نے طب یونانی کی سرپرستی سے بالکلیہ ہاتھ اٹھا لیا ہے باوجودیکہ:

(۱) طب یونانی اس ملک کا قدیم ترین طریق علاج ہے (۲) سادہ ہے اور دیسی جڑی بوٹیوں سے سادہ طریق پر علاج امراض میں کام لیتا ہے۔ (۳) عوام کی اکثریت اس سے مانوس ہے اور اسکو یہ طریق علاج موافق ہے۔ (۴) ارزاں ہے اور غریب عوام کا ہمدرد ہے۔ (۵) اپنے بنیادی اصولوں کو باقی رکھتے ہوئے ہر نئے مفید اضافہ اور تجربہ کو اپنانے کی پوری صلاحیت رکھتا ہے اور اسکی تاریخ شاہد ہے کہ اس نے ہر طب کے جاندار اجزا کو اپنے میں سمو لیا ہے۔ (۶) ڈاکٹروں کے مقابلے میں حکیموں کی تعداد کہیں زیادہ ہے۔ (۷) عوام کی اکثریت دیہات میں بستی ہے اور اپنے دکھ درد کا مداوا طب قدیم ہی میں پاتی ہے۔ یہ حقائق ہیں۔ ماضی او حال کی تاریخ اسکی گواہ ہے۔ ملک کے اخبارات کی اکثریت ان حقائق پر اظہار خیال کر چکی ہے اور کر رہی ہے۔ ملک کا سنجیدہ اور تعلیم یافتہ طبقہ اسکو محسوس کرتا ہے۔ اس کے علاوہ اطبا نے جن کا مقصد او مشن انسانیت کی خدمت اور قوم کا بقا ہے، کسی دوسرے نظام طب سے اختلاف نہیں کیا ہے اس کے کہ اس کے کسی نظریے یا عمل کو انسانی صحت کے لیے مضر خیال کیا ہو۔

قومی صحت کی بحالی کے لیے ہم ہر نظام سے تعاون کرنے پر آمادہ ہیں۔ تحقیق و ریسرچ کے میدان میں ہم بہت کچھ کام کر چکے ہیں۔ ہمارے اسلاف نے علمی و عملی تحقیق کی بنیاد ڈالی ہے اور یورپ کو علم کی روشنی سے منور کیا ہے۔ علم، صداقت اور اچھائی کی پیروی ہمارا شیوہ ہے۔ زمانے کے تقاضوں اور جدید ضرورتوں کا ساتھ دینا ہمارا مسلک ہے۔ سائنس کی ترقی ہمارا عین منشا ہے۔ طب مشرقی بھی ایک سائنس ہے اور سائنس کی تکمیل کبھی نہیں ہوتی۔ ترقی کا ایک طویل سفر سائنس کے سامنے ہوتا ہے۔ ہم بھی اس منزل کے مسافر ہیں اور ہمارے قدم آگے ہی اٹھتے ہیں، پیچھے کبھی نہیں جاتے۔ صحت مند قوم کی منزل کی جانب دوڑنے میں ہمارے قدم کبھی نہیں تھکیں گے۔ طب مشرقی اپنی سرپرست آپ ہے، جو اس کا ساتھ دے گا وہ تاریخ کا ہیرو مانا جائے گا۔

ہمدرد صحت

ایڈیٹر
حکیم محمد سعید

جلد ۲۹	فروری [illegible]	شمارہ ۲

سالانہ قیمت [illegible] ایک شمارہ: [illegible]

[illegible] نے ہمدرد صحت ہمدرد دواخانہ، ناظم آباد کراچی سے شائع کیا۔

شہر اور دیہات

شاد عارفی

یہاں "ایوانِ دل کش" آسماں سے بات کرتے ہیں
وہاں کچے مکاں "دل بستگی" کو مات کرتے ہیں

یہاں بجلی سے بام و صحن و در پر نور کا عالم
وہاں مہتاب کے پرتو میں برقِ طور کا عالم

یہاں خود ساختہ نہروں میں نظارہ چراغاں کا
وہاں جھیلوں میں تاروں سے تماشا صبحِ خنداں کا

یہاں دس بیس گملے سیڑھیوں پر سائبانوں میں
وہاں ارزانیاں ہر سمت قطرہ کے خزانوں میں

یہاں میزوں پہ گل دانوں میں گلدستوں کی آرائش
وہاں گمنام پودوں کے سروں پر تاجِ زیبائش

یہاں ہیجان پرور، ناچ گانے ماہ پاروں کے
وہاں "تسکینِ قلب و روح" نغمے آبشاروں کے

یہاں حسنِ جواں کی زردیاں ممنونِ غازہ ہیں
وہاں "امواجِ خونِ گرم کے رخسار" تازہ ہیں

یہاں آنکھوں میں شوخی، مائلِ عشوہ طرازی ہے
وہاں نیچی نظر پر اعتمادِ پاک بازی ہے

یہاں شورِ تمدن سے دماغوں میں پریشانی
وہاں خاموش اقدامِ عمل "ٹھہرا ہوا پانی"

یہاں کھا کر "مرغن مال" دُنبۂ نفسِ امّارہ
وہاں ساری کبھی طاقتیں، فاقوں سے ناکارہ

یہاں کام و دہن پر لعنتِ جوع البقر طاری
وہاں معدے کے منہ سے "قل ہو اللہ احد" جاری

یہاں سرمایہ داری مفلسوں پر ظلم ڈھاتی ہے
وہاں انسانیت ایثار کو شیوہ بناتی ہے

یہاں شاعر کی عزت "مرگِ حسرت تک" اچھوتی ہے
وہاں فن کار کی عظمت، ادب کے پاؤں چھوتی ہے

صحت و شفا

ڈاکٹر میر ولی الدین ایم۔ اے۔ پی۔ ایچ۔ ڈی (لندن) بیرسٹرایٹ لا، پروفیسر فلسفہ جامعہ عثمانیہ حیدرآباد

نحمد اللہ خالق الاشیاء[1] نشکر اللہ رازق الاحیاء

روحانی زندگی کا یہ ایک عجیب راز ہے کہ ہر خیر میں زیادتی شکر و سپاس سے ہوا کرتی ہے۔ قرآنِ حکیم نے اس قانونِ کلی کو ان مختصر الفاظ میں پیش کیا ہے: لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ۔ یعنی اگر تم شکر کرو تو ہم تمہاری نعمتوں میں قطعاً اضافہ کریں گے!۔ شکر کے عوض ازدیادِ نعمت قطعی و بلا تخلف ہے۔ نعمت کی مثال ایک وحشی جانور سے دی گئی ہے۔ اس کو شکر ہی کی زنجیروں میں باندھ کر رکھا جا سکتا ہے:

بازِ نعمت چو ہست وحشی را صید از قیدِ شکر کن او را

اس راز کو جاننے والے حصولِ صحت کے لیے بھی شکر ہی کو ایک کامل اور بے خطا نسخہ کی طرح استعمال کرتے ہیں۔ وہ یہ جانتے ہیں کہ ہم محض اپنی کوششوں سے شفایاب نہیں ہو سکتے۔ باعثِ حیات ہی ہمیں شفا بخش سکتا ہے، اس سلسلہ میں ہم اپنا ذکر جتنا کم کریں اُتنا ہی ہمارے لیے بہتر ہے اور جس قدر شافیِ مطلق کی حمد و ثنا میں مصروف رہیں اتنا ہی اچھا ہے۔ وہ جانتے ہیں کہ شفایابی کے لیے بھی مقصود خود شفا نہ ہو بلکہ مبداء شفا ہی کی یافت ہو:

گر سر برود فدائے پایت دست از تو نمی کنم جدا من

جز وصلِ تو ام حرام بادا حاجت کہ نخواہم از خدا من

مبداء حیات کے شکر و سپاس اور اسی کی ذات کی طرف توجہ و خیال کے لگائے رکھنے سے ہم اپنے نفس کے تنگ و تاریک زندان سے نکل کر ابدیت کی کشادہ فضاؤں میں پہنچ جاتے ہیں۔ ہم اپنے شعور کے اختلال، غلغلہ اور فتنہ فساد سے نکل کر اس نقطۂ وسطی تک پہنچ جاتے ہیں جو سکون و راحت، طمانیت و سکینت، صحت و شفا کا مرکز ہے۔ اسی نقطۂ نور سے شفا کی ضیا پاشی ہوتی ہے اور اسی کی تجلی ہمارے تمام دردوں، بیماریوں اور دُکھوں کا کامل علاج ہے۔ اُس تک پہنچ اسی وقت ممکن ہے، جب ہم اپنے نفس کو فراموش کر جائیں اور عینِ تجرید کی حالت میں محوِ یار ہو جائیں اور رومی کے ساتھ چیخ اٹھیں:

دلم از بادۂ جبار شد مست تنم از صحبتِ دلدار شد مست

نہ من تنہا ازیں میخانہ مستم ازیں مے ہمچو من بسیار شد مست

شفا بخشی مادی عمل نہیں جو خارج سے ہم پر طاری ہوتا ہے، بلکہ یہ شعور میں ایک انقلاب کا نام ہے۔ ہمیں شعور کے اس انقلاب ہی کی ضرورت ہے۔ ہمیں یہ جاننا ہے کہ حمد و شکر کے ذریعہ ہم توجہ کو اپنی ذات اور اس کے دردوں اور دُکھوں کی طرف سے پھیر کر کچھ وقت اس ذات کی طرف اپنے تمام مدارک و قویٰ کے ساتھ متوجہ ہو سکتے ہیں، جو ہمہ وجوہ کامل ہے اور اس کمال کے تصور میں گم ہو کر ہم اپنے تمام نقائص، معائب، امراض، افکار و آلام سے نجات پا سکتے ہیں اور اپنی زندگی کو اس باغ کی طرح سرسبز و شاداب، معطر و رنگین بنا سکتے ہیں، جو ایک پُر شور عظیم شہر کے درمیان واقع ہے اور خود اس شہر کے شور و فساد، اضطراب و اختلال سے محفوظ ہے:

گر در رہِ تن روی مہیا نا رست ور در رہِ دل روی بشتت دارست

ور در رہِ جاں روی لے جاں بدہی قصہ چہ کنم حاصلت دیدار ست

[1] ہم اس اللہ کی حمد کرتے ہیں، جو اشیاء کا پیدا کرنے والا ہے۔ اس اللہ کا شکر ادا کرتے ہیں، جو زندوں کو رزق عطا کرتا ہے۔

تاریخ طب و اطبا

ممالک اسلامیہ میں طبی امداد کے وسائل

کوثر چاند پوری

عرب میں شفاخانوں، طبی اداروں اور باقاعدہ طبی امداد کے وسائل کا آغاز ۸۸ھ میں ہوچکا تھا یہ زمانہ ولید بن عبد الملک کی حکومت کا تھا۔ تہذیب و تمدن کی ترقی کے ساتھ طبی امداد کے وسائل باقاعدہ ہوتے گئے۔ شہروں کی صفائی اور حفظانِ صحت کی طرف بھی توجہ کی گئی[1]، لیکن افسوس ہے کہ یہ سب باتیں تاریخ میں نہیں ملتیں تاہم ایسے اشارات ضرور ملتے ہیں جن سے مفید نتائج حاصل کیے جاسکتے ہیں، جہاں تک دیہات میں طبی امداد کا تعلق ہے یہ کہنے میں تامل نہیں ہے کہ اس زمانہ میں دیہات کے باشندوں کو وہ سہولتیں حاصل نہ تھیں جو اب میسّر ہیں، بڑے بڑے مرکزی مقامات پر طبی ادارے قائم کیے جاتے تھے گاؤں میں رہنے والے لوگ انھیں سے استفادہ کرنے پر مجبور تھے، چناں چہ الف لیلہ جو بظاہر ادب برائے ادب کے سلسلہ کی ایک کتاب ہے جہاں ہمیں عرب ممالک اور خاص طور پر بغداد کے تمدن اور تہذیب کے متعلق بہت سی مفید باتیں بتاتی ہے وہیں اس سے یہ بھی ظاہر ہوتا ہے کہ جو مقامات طبی مراکز سے دور دراز فاصلہ پر ہوتے تھے وہاں سے مریضوں کو ضرورت کے وقت اونٹوں پر لاد کر لایا جاتا تھا اور کسی شفاخانہ میں داخل کر دیا جاتا تھا، اکثر کرایہ وغیرہ کی ذمہ داری اہلِ دیہہ قبول کرلیا کرتے تھے، لیکن اس کا یہ مطلب نہیں کہ طبی امداد کے سلسلہ میں دیہات کی آبادی کو ہمیشہ ہی نظر انداز کیا جاتا رہا، ایک زمانہ آیا جب گشتی اور عارضی شفاخانوں کے ذریعہ اس ضرورت کی طرف پوری توجہ کی گئی۔

ولید بن عبد الملک کے عہد حکومت میں ۸۸ھ میں ایک ایسے شفاخانہ کا پتہ چلتا ہے جس میں طبیب اور جرّاح تعینات تھے، اس کے بعد ملک میں اور بہت سے شفاخانے قائم ہوئے۔

عباسی حکومت کے شروع میں جندیساپور[2] کا شفاخانہ کافی شہرت رکھتا تھا یہاں کے مہتمم نے ۱۴۸ھ میں منصور خلیفہ بغداد کا علاج بھی بغداد پہنچ کر کیا تھا اور اس کے علاج سے منصور صحت یاب ہوگیا تھا۔

عباسی حکومت کے آغاز میں تمام شفاخانوں میں یونانی یا فارسی فنِ طب کے اصول سے علاج کیا جاتا تھا لیکن برامکہ کی توجہ سے آہستہ آہستہ ویدک اصولِ علاج کو بھی اہمیت حاصل ہوگئی، اس کی ابتدا یوں ہوئی کہ ہارون الرشید اپنے شروع عہد فرماں روائی میں کسی سخت بیماری کا شکار ہوگیا اور اس کے وزیر یحییٰ برمکی نے لنکا یا مانک وید کو ہندوستان سے بلاکر خلیفہ کا علاج کرایا، رشید کی صحت مندی کے باعث اس طریقہ علاج کی عظمت کا اعتراف کرلیا گیا اور مانک کو یحییٰ برمکی کے ندیموں میں شامل ہونے کا موقع مل گیا، پھر وہ یحییٰ کے ذاتی شفاخانہ کا انچارج بھی ہوگیا، مانک کی وجہ سے بہت سی ویدک کتابوں کے عربی میں ترجمے کیے گئے، بہت سی ہندوستانی دوائیں بھی اس دور میں بغداد پہونچ گئیں اور اکثر ویدوں کو بھی وہاں جانے کا موقع مل گیا[3]۔

ہارون الرشید نے طبابت کا مستقل محکمہ قائم کیا اور متعدد شفاخانے کھول دیے جو مختلف اطبا کی نگرانی میں کام کرتے تھے، ان سب اطبا کا بھی ایک افسر تھا جو "رئیس الاطبا" کہلاتا تھا اس عہدے پر سب سے پہلے (۱۷۱ھ میں) بختیشوع فائز ہوا۔ اس کے بعد (۱۷۵ھ میں) اس کا بیٹا جبریل مقرر کیا گیا۔

اس وقت تمام ممالک اسلامی میں شفاخانوں کا جال پھیل چکا تھا، لیکن مصر میں کوئی اسلامی شفاخانہ نہیں تھا۔ یہاں سب سے پہلے ۲۶۱ھ میں ایک شفاخانہ قائم کیا گیا، اس وقت مصر میں احمد بن طولون بحیثیت گورنر کام کر رہا تھا۔ مصر کے اس شفاخانہ کا اندرونی انتظام نہایت

---

[1] رسائل شبلی صفحہ ۱۲ [2] صوبہ خوزستان کا مشہور شہر تھا [3] البرامکہ صفحہ ۲۲۷ تا ۲۳۴

مکمل تھا، دونوں وقت اطبا مریضوں کا معائنہ کرتے تھے، ان کو دوا کے ساتھ غذا بھی دی جاتی تھی، جمعے کے روز خود احمد بن طولون شفاخانہ کا معائنہ کرکے مریضوں سے ان کا حال پوچھتا تھا، پاگلوں کے لیے جداگانہ کمرے تھے اور ان کے علاج پر پوری توجہ کی جاتی تھی۔

مقتدر باللہ کے عہد میں صیغۂ طبابت میں اور ترقی ہوئی، چوں کہ اس زمانہ میں وبائی امراض کی زیادتی ہوگئی تھی، اس لیے حکومت نے شفاخانوں کے افسر اعلیٰ سنان بن ثابت بن قرہ کو متعدد احکام بھیجے اور شفاخانوں میں بڑی اصلاحات ہوئیں، جیل خانوں کے لیے علیحدہ طبیب مقرر کیے گئے۔ گشتی اور عارضی شفاخانوں کا قیام بھی عمل میں آیا اس قسم کے شفاخانوں میں جو اطبا تعینات تھے وہ اس قسم کے چھوٹے قصبات کا دورہ کرتے تھے، جہاں شفاخانے نہیں تھے، دو چار دن ٹھہر کر وہ بیماروں کی طبی مدد کرتے تھے ان کے ساتھ چھوٹا سا دواخانہ بھی رہتا تھا اسی طرح یہ لوگ قصبات اور دیہات میں علاج کے لیے گھومتے رہتے تھے۔

مقتدر نے ان اصلاحات کے ساتھ ہی متعدد بڑے بڑے شفاخانے بھی قائم تھے، جو شفاخانہ اس کی ماں کے نام سے منسوب تھا اس کے مصارف پینتیس ۳۵ ہزار سالانہ تھے اس میں باقاعدہ طبیب اور جرّاح رکھے گئے تھے جن کو معقول تنخواہ ملتی تھی، یہ سب شفاخانے بغداد ہی میں تھے جو عبّاسی فرماں رواؤں کا دارالسلطنت تھا، اسی سے اندازہ کیا جا سکتا ہے کہ چھوٹے مقامات کو بھی نظر انداز نہ کیا گیا ہوگا اور دیہات و قصبات میں بھی طبی امداد کے مناسب ذرائع مہیا کیے گئے ہوں گے، جیسا کہ گشتی شفاخانوں کے قیام سے ظاہر ہے۔

عضدالدولہ وہ پہلا فرماں روا ہے جس کو بادشاہ کے نام سے یاد کیا گیا، اس کی سلطنت نہایت وسیع تھی، جس میں حفظان صحت کا محکمہ بہت ترقی یافتہ تھا، اضلاع اور قصبات میں نئے شفاخانے کھولے اور پرانے شفاخانوں کی اس نے تمام اصلاح و مرمت پر پوری توجہ صرف کی، ۳۶۸ھ میں عضدالدولہ کا وہ شفاخانہ بن کر تیار ہوا جو جامعہ طبیہ کی حیثیت رکھتا تھا اور بہت سے طبیب بہ طور لکچرار مقرر تھے، ہر قسم کے آلات بھی اس میں موجود رہتے تھے، نہایت قابل جرّاح اور پٹّی باندھنے والے ماہر فن حضرات کا تقرر عمل میں لایا گیا تھا، اس کے علاوہ فن طب کی تمام اصناف پر عبور رکھنے والے لکچرار اور پروفیسر تعینات تھے۔

چوتھی صدی ہجری میں متعدد اسلامی سلطنتیں الگ الگ قائم ہوگئی تھیں، ان سب میں رفاہ عام کے محکمات پر توجّہ کی جاتی تھی، خاص طور پر طبابت کو کافی ترقی ہوئی تھی۔

علامہ ابن جبیر نے چھٹی صدی ہجری میں عراق و شام کا سفر کیا تھا اس وقت کثرت سے شفاخانے موجود تھے، بعض کا تذکرہ ابن جبیر نے اپنے سفرنامہ میں کیا ہے۔

ان میں سے ایک نوریہ شفاخانہ تھا، جو دمشق میں نورالدین زنگی کے اہتمام سے بنایا گیا تھا، علّامہ جبیر نے لکھا ہے کہ اس شفاخانہ میں محرّر، منشی، اطبّا اور خدام ملازم ہیں، منشیوں کے پاس رجسٹر مریضان رہتا ہے، جس میں بیماروں کا نام اور پتہ وغیرہ لکھا جاتا ہے، ان کے مصارف بھی نوٹ کیے جاتے ہیں، اطبّا صبح کے وقت مریضوں کا معائنہ کرکے ان کی دوا اور غذا کے بارے میں ہدایات دیتے ہیں، نایاب ادویہ یہاں سے امیروں اور غریبوں کو یکساں دی جاتی تھیں، دمشق ہی میں ایک اور شان دار شفاخانہ بھی تھا۔

۵۶۷ھ میں فاطمیین کی سلطنت کو برباد کر دینے کے بعد سلطان صلاح الدین نے ایک قصر کو مناسب ترمیم و اصلاح کے بعد شفاخانہ میں تبدیل کر دیا تھا اور طبیب، جرّاح، نیز خدام وغیرہ مقرر کر دیے تھے۔

علامہ بن جبیر کی روایت کے مطابق قاہرہ کا یہ شفاخانہ نہایت مکمل تھا، اس میں بہت سے کمرے تھے، ہر کمرے میں مریضوں کے لیے پلنگوں کا انتظام تھا، جن پر صاف ستھرے بستر بچھائے گئے تھے، دواؤں کے کمرے الگ تھے، عورتوں کے علاج کا بندوبست بھی جداگانہ تھا، ان کی دیکھ بھال عورتیں ہی کرتی تھیں، پاگلوں کی رہائش کا انتظام بھی الگ تھا۔ دوا ساز اور منشی بھی تعینات تھے، شفاخانہ کی نگرانی ایک طبیب کے سپرد تھی اس کے ماتحت اور لوگ نوکر کی حیثیت سے اپنے اپنے فرائض ادا کرتے تھے اور صبح و شام مریضوں کو دیکھ کر ان کی دوا اور غذا میں ترمیم اور تبدیلی کرتے تھے۔

اسی قسم کا ایک شفاخانہ اسی بادشاہ نے اسکندریہ میں قائم کیا تھا جو لوگ شفاخانہ میں آکر علاج کرانا پسند نہ کرتے تھے ان کے لیے الگ طبیب اور جرّاح مقرر کر دیے گئے تھے، جو ان کے گھروں پر جا کر انھیں دیکھتے تھے لیکن یہ سہولت صرف مسافروں اور نو واردوں کے لیے مخصوص تھی۔

ملک منصور قلاؤن نے تخت نشینی ہونے کے بعد ایک شفاخانہ کی تعمیر کا سلسلہ شروع کیا۔ یہ شفاخانہ اپنی شان و شوکت کے لحاظ سے شفاخانہ عضدیہ کے علاوہ اسلامی ممالک کے تمام شفاخانوں سے ممتاز تھا۔

اس شفاخانہ کے لیے قلاؤن نے فاطمین کے شاہی مکانات میں سے ایک محل خرید کر ۶۸۳ھ میں شفاخانہ کی بنیاد رکھی، شفاخانہ کی تعمیر میں گیارہ مہینے صرف ہوئے، اس شفاخانہ میں ہر مرض کے علاج کا بندوبست ایک الگ کمرے میں تھا۔ بخار، آشوب چشم، لرزہ، اسہال وغیرہ کے لیے جداگانہ مکانات تھے، عورتوں اور مردوں کے لیے بھی الگ الگ جگہ تھی، دوائیں بنانے اور غذائیں تیار کرنے کا انتظام بھی جداگانہ تھا، بیماروں کے رجسٹر بھی اسی طرح ایک کمرے میں رکھے جاتے تھے، مریضوں کی رجوعات اتنی تھی کہ معمولی خرچوں کے علاوہ شربت انار وغیرہ روزانہ پانچ سنو رطل کی مقدار میں صرف ہو جاتے تھے۔[1]

مکہ معظمہ اور مدینہ منورہ میں بھی بہت سے شفاخانے موجود تھے۔

اسلامی عہدِ حکومت میں ہندوستان کو بھی طبی حیثیت سے خاص امتیاز حاصل رہا، چناں چہ محمد تغلق کے عہدِ حکومت میں صرف دہلی میں ستّر شفاخانے موجود تھے اور ایسے طبیبوں کی تعداد جو سرکاری ملازمت سے وابستہ تھے بارہ سو تھی، فیروز شاہ کا دورِ سلطنت بھی طب کے لیے اتنا ہی سازگار رہا بلکہ اس نے شفاخانوں میں اور اضافہ کر دیا، لودھیوں کے عہد میں بھی اس سلسلہ میں کوئی فرق نہ پیدا ہوا۔[2]

ہندوستان پر سلطنت مغلیہ کا پرچم باقاعدہ طور پر ۹۳۲ھ میں لہرایا ہے، جب بابر نے پانچویں حملہ کے بعد یہاں حکومت مغلیہ کا سنگِ بنیاد رکھا۔ یہ زمانہ فنِ طب کے لیے بہت ہی زیادہ مساعد ثابت ہوا اور ہندوستان میں طبی امداد کے ذرائع کافی وسیع اور باقاعدہ ہو گئے، ان ذرائع کی شکلیں مختلف تھیں۔ دارالسلطنت اور بڑے بڑے شہروں میں باقاعدہ شفاخانے تھے جن میں سرکاری اطبا متعین تھے، کچھ اطبا لشکر کے ساتھ رہتے تھے اور اسی طرح ان کی خدمات کا سلسلہ وسیع سے وسیع تر ہوتا رہتا تھا۔ ایسے اطبا بھی تھے جو بڑے عہدوں پر مامور ہو کر اپنے صوبوں میں قیام پزیر تھے اور سرکاری فرائض منصبی کے ساتھ طبی کام بھی کرتے تھے، جس میں علاج معالجہ کے علاوہ سرجری اور کحالی وغیرہ بھی شامل تھی، اکثر اربابِ فن شہزادوں اور بیگمات کی ڈیوڑھیوں سے وابستہ تھے، ان کی حدودِ عمل میں بھی بیماران کی خدمات سے فائدہ اٹھاتے تھے، کچھ اطبا اپنے مکانات پر پرائیویٹ طور سے مطب بھی کرتے تھے۔ جس زمانہ میں بابر لڑائیوں میں مصروف تھا اور ابھی اس نے ہندوستان میں مستقل سلطنت قائم نہ کی تھی، اس کے ساتھ فوجی اطبا رہتے تھے جو حسب ضرورت مناسب طبی امداد کے ذمہ دار تھے، چناں چہ اسی زمانہ کی طبی امداد کا ہلکا سا اندازہ ذیل کے واقعات سے ہوگا۔

۹۱۰ھ میں جب قلعہ مادو پر بابر نے چڑھائی کی ہے تو قلعہ سے پتھر برسائے گئے جن کی ضربات سے بہت سے لشکری جاں بحق ہو گئے یار علی بیگ کے سر میں بھی ایک پتھر لگا اور اس کا سر پھٹ گیا، بابر اپنی توزک میں لکھتا ہے کہ اس کے زخم کو باندھ دیا گیا۔[3]

ایسا معلوم ہوتا ہے کہ اس زمانہ کے اطبا زخم کو کھلا نہ چھوڑنے اس کو اچھی طرح باندھ کر محفوظ کر دینے کے فوائد سے واقف تھے، چناں اسی طرح زخم کو اچھی طرح باندھ دینے کا ایک واقعہ تزک کے صفحہ ۶۶ بھی مرقوم ہے یہ زخم باندھنے سے اچھا ہو گیا تھا۔

دوسرے فوجی سرداروں کے ساتھ بھی نہایت ہوشیار اور جرّاح رہتے تھے، بابر نے ایک جرّاح اتیکہ بخشی نامی کا ذکر کیا ہے جو بابر۔ زخم کا علاج کرنے کی غرض سے اس کے ماموں نے بھیجا تھا۔ یہ جرّاح لوگوں کا بھی علاج کرتا تھا جن کا بھیجا نکل پڑتا تھا، رگوں کے ہر قسم زخموں کا علاج کرتا تھا۔ بعض زخموں پر دوا لگاتا تھا، بعض میں دوا تھا۔ اس جرّاح نے بتایا کہ ایک آدمی کا پاؤں ٹوٹ گیا تھا اور ایک کی برابر ہڈی چور چور ہو گئی تھی، اس نے گوشت چیر کر ہڈی کی کرچیں ڈالیں اور اس کی جگہ پسی ہوئی دوا بھر دی، وہی دوا ہڈی کے قائم ہو گئی اور ٹانگ اچھی ہو گئی۔ بابر لکھتا ہے کہ اس نے اپنے ایسے عجیب علاجوں کا ذکر کیا جن کی تدابیر سے ہمارے ملک کے جرّاح واقف نہ بابر کی ران میں زخم آیا تھا اس جرّاح نے زخم پر مہووں کے سوکھے باندھے اور زخم میں بھی رکھی۔[4]

---

[1] رسائل شبلی صفحہ ۲۰ [2] ملاحظہ ہو میرا مقالہ "عہدِ مغلیہ میں فن طب" مطبوعہ نیا دور لکھنؤ جلد نمبر ۱۳ نمبر ۲ [3] تزک بابری صفحہ ۵۹ [4] تزک بابری صفحہ ۱۴۱

اس واقعہ سے یہ نتیجہ اخذ کرنا بعید از قیاس نہیں کہ ان لوگوں سے ضرورت کے وقت ایسی ہی امداد عوام کو بھی پہنچتی ہوگی۔

اس وقت تک نہ صرف عوام بلکہ خواص میں بھی طبی امداد کے وسائل نہایت سادہ اور ارزاں تھے، ان میں فصد کو بڑی اہمیت حاصل تھی، مختلف بیماریوں میں مختلف رگوں سے خون نکالا جاتا تھا، ۹۱۱ھ میں بابر کی ماں قتلق خانم بیمار ہوئی، سید طبیب نے جو خراسانی تھا فصد کھلوائی اور خراسانی طریقہ سے تربوز (ھندوانہ) استعمال کرایا، لیکن قضا آچکی تھی آرام نہ ہوا[1]۔

۹۳۳ھ میں ابراہیم لودی کی ماں نے بابر کو زہر دے دیا تھا، اس موقع پر اس نے ایک پیالہ دودھ پیا اور گل مختوم نیز تریاق فاروق دودھ میں گھول کر پی جس سے قے ہوئی اور جلا ہوا صفرا خارج ہوا۔ اگرچہ واقعہ شدید اور ہیبت ناک تھا، لیکن علاج بہت سادہ اور آسان کیا گیا۔ اس وقت بابر ہندوستان کا بادشاہ ہو چکا تھا، ظاہر ہے کہ یہی دوائیں شہر اور دیہات کے باشندوں کے کام آتی ہوں گی، طبی امداد کے یہ طریقے عوام اور خواص کے لیے یکساں تھے اور دوسری بیماریوں میں بھی بابر کا علاج ایسی ہی آسان دواؤں اور تدابیر سے ہوا ہے، مثلاً اس نے ایک مرتبہ آبلہ کا زخم ہو جانے پر سرخ مرچوں کا بھپارہ لیا تھا[2]۔

ان تمام باتوں کے باوجود جس طرح موجودہ عہد میں دیہات میں طبی سہولتیں اتنی عام نہیں ہیں جتنی شہروں میں ہیں اسی طرح اس وقت بھی دیہات میں ایسی آسانیاں بیسر نہ تھیں جتنی شہروں میں حاصل تھیں، چنانچہ ہمایوں سنبھل کے مقام پر بخار میں مبتلا ہوا تو بابر نے اسے فوراً آگرہ بلا لیا تاکہ وہاں حاذق اطبا کی موجودگی میں علاج کا بہتر انتظام ہو سکے[3]۔

ہمایوں کے عہد حکومت میں ہندوستان کی طبی روایات میں کوئی خاص ترقی نظر نہیں آتی اس کی وجہ غالباً یہ ہے کہ بادشاہ خود پریشانیوں کا شکار رہا اور اسے ہندوستان چھوڑ کر کچھ دنوں کے لیے ایران جانا پڑا پھر بھی بعض اطبا اس دور میں باہر سے آئے اور ان کے مستقل نقوش اس سرزمین پر رہ گئے۔

اکبری سلطنت میں طبی امداد کا سلسلہ کافی وسیع ہوا، ابوالفضل نے آئین اکبری میں جن ملازم اطبا کی فہرست درج کی ہے ان کی تعداد ۲۹ ہے۔ ان سب کو سرکار سے تنخواہ ملتی تھی ان میں ہندو اور مسلمان سب ہی شامل تھے۔ طبقات اکبری میں صفحات ۳۹۵ و ۳۹۶ پر جن اطبا کا تذکرہ ہے ان میں کچھ ہندو اطبا کے نام زیادہ ہیں ان کو "ہندوستانی" لکھا گیا ہے یقین ہے کہ ان اطبا میں سے کچھ تعداد ایسے معالجوں کی بھی ہوگی جو بیرونجات میں متعین ہوں بہرکیف عہد اکبری میں طبابت کا محکمہ نہایت باقاعدہ اور منظم صورت میں تھا۔ پزشگان یعنی اطبا کو خزانہ سے تنخواہ ملتی تھی۔

جہانگیر نے تخت نشین ہوتے ہی جو بارہ احکام جاری کیے تھے ان میں شفاخانوں کے متعلق بھی یہ حکم موجود تھا۔

"در شہرہائے کلاں دارالشفاہا ساختہ بجہت بیماراں تعین نمایند[4]"

اس ہدایت سے پتہ چلتا ہے کہ جہانگیر نے اکبری طبی روایات میں مزید اضافہ کیا یہ شفاخانے ایسے شہروں میں کھولے گئے ہوں گے جہاں سے آس پاس کے دیہات میں بھی ضرورت کے وقت طبی امداد پہنچتی رہتی ہوگی۔ جہانگیر کے دسویں سن جلوس میں (۱۰۲۴ھ) میں ہندوستان کے بعض مقامات پر سخت وبا پھیل گئی جس کا سلسلہ سن گیارہ جلوس تک رہا۔ یہ وبا پنجاب سے شروع ہو کر لاہور تک پہنچ گئی اور اکثر آدمی مر گئے جن میں ہندو مسلمان سب ہی شامل تھے اس کے بعد سرہند ہوتی ہوئی دہلی میں بھی پہنچ گئی۔ جہانگیر نے عقلا اور حکما سے اس کے اسباب دریافت کیے۔ بعض نے خشک سالی اور بارش کی کمی کو اس کا ذمہ دار قرار دیا، بعض نے عفونت ہوا کو خشکی اور کمی باراں کی وجہ سے پیدا ہوئی تھی[5] اس کا سبب بتایا۔ اتنی تحقیق سے معلوم ہوتا ہے کہ جن پرگنوں اور شہروں میں وبا کا اثر تھا وہاں طبی امداد کے انتظامات بھی ضرور کیے گئے ہوں گے۔

حالات سے معلوم ہوتا ہے کہ وبا کی روک تھام میں طبی تدابیر نافذ بھی رہتی تھیں، چناں چہ جہانگیر اپنی تزک کے صفحہ ۲۶۱ پر وبائے طاعون کا ذکر کرتے ہوئے لکھتا ہے کہ

"آگرہ میں طاعون کی بیماری پھیل گئی ہے چناں چہ ایک دن میں تقریباً سو آدمیوں کی بغل اور کنج ران یا گردن میں گلٹی نکلتی ہے اور وہ مر جاتے ہیں، تین سال سے یہی ہو رہا ہے کہ جاڑوں میں یہ وبا پھوٹ پڑتی ہے اور گرمیوں کے شروع میں غائب ہو جاتی ہے۔ فتحپور میں اس کا [illegible]

---

[1] تزک بابری صفحہ ۱۳۷ [2] تزک بابری ص ۳۰۲ [3] تزک بابری صفحہ ۳۲۰ [4] تاریخ ہندوستان جلد سوم صفحہ ۱۱۸ [5] تزک جہانگیری صفحہ ۸ [6] تزک جہانگیری صفحہ ۱۶۲

اثر نہیں ہوتا، اگرچہ آس پاس کے قصبات اور دیہات متاثر رہتے ہیں[1]

فتح پور میں وبا کا نہ پھیلنا کسی طبی تدبیر کے باعث نہ تھا بلکہ جہانگیر کے خیال میں یہ شاہ سلیم چشتی کی کرامت تھی۔ انداز تحریر سے یہی ظاہر ہوتا ہے۔ اگر اطبا طاعون کو روکنے کے لیے حفظ ما تقدم کے کامیاب ذرائع استعمال کر سکتے تو لگاتار تین سال تک ایک مقررہ موسم میں طاعون کی شدت نہ ہوتی۔

اس وبا کے دوران میں جہانگیر کا ذہن بیماری کے ایک خاص سبب کی طرف ضرور متوجہ ہوا، یعنی یہ معلوم ہو گیا کہ چوہوں سے اس کا کوئی خاص تعلق ہے، جہانگیر لکھتا ہے کہ

"آصف خاں کی بیٹی زوجہ عبداللہ پسر اعظم خاں نے ایک عجیب روایت بیان کی اور اس کی صحت پر پورا زور دیا۔ اس نے بتایا کہ گھر کے آنگن میں ایک چوہا نظر آیا جو بہت پریشان تھا اور گرتا پڑتا ادھر اُدھر چل رہا تھا، وہ اپنے جانے کی سمت بھی مقرر نہ کر سکتا تھا۔ ایک لونڈی نے اس کی دُم پکڑ کر بلی کے آگے ڈال دیا بلی نے اسے منہ میں بھر لیا، لیکن فوراً ہی چھوڑ دیا۔ کچھ دیر بعد بلی سُست ہو گئی اور ایسا معلوم ہوا کہ مر جائے گی۔ میں نے اس کا منہ کھول کر تریاق فاروق ڈال دی، اس کے تالو اور زبان کا رنگ سیاہ تھا، تین روز تک وہ لوٹ پوٹ کر چوتھے دن ٹھیک ہو گئی۔ اس کے بعد ایک لونڈی کے گلٹی نکل آئی جس میں درد اور سوزش بہت تھی، رنگ زرد سیاہی مائل ہو گیا اور تپ محرق چڑھ آئی، دوسرے دن وہ مر گئی۔ اسی طرح سات آٹھ آدمی اس گھر میں ضائع ہو گئے۔ چند اور بیمار تھے کہ میں گھر چھوڑ کر باغ میں آ گئی، جو لوگ بیمار آئے تھے، وہ باغ میں آ کر مر گئے، لیکن وہاں آ کر کسی اور کے گلٹی نہیں نکلی"[2]

جہانگیر نے اس روایت کو عجائبات کے ذیل میں قلم بند کیا ہے، چوہے کے ساتھ پسوؤں کا تذکرہ نہیں ہے۔ تاہم مکان کی تبدیلی کے اثر سے حقیقت کا اظہار ہوتا ہے اور عبداللہ خاں کی بیوی نے یقیناً کسی ہوشیار طبیب ہی کے مشورے سے حفظانِ صحت کی اس مفید تدبیر پر عمل کیا ہوگا۔ یہ نہیں معلوم ہوتا کہ اس بنیاد پر کوئی مزید طبی تحقیقات ہوئی یا نہیں۔

شاہجہاں کے دورِ حکومت میں دارالسلطنت کے علاوہ اور بہت سے شہروں میں مشہور اطبا کی موجودگی کا پتہ چلتا ہے۔ یہ سب کسی نہ کسی شفاخانہ ہی کے انچارج ہوں گے اور آس پاس کے دیہات کی آبادی بھی ان کے فیضِ طبابت سے فائدہ اُٹھاتی ہوگی۔

میر محمد ہاشم احمد آباد کے شفاخانہ کی نگرانی پر مامور تھا، پنجاب کے شہر چنیوٹ میں ایک شفاخانہ بھی کھول دیا تھا، یہ شفاخانہ عوام کے لیے وقف تھا۔ سورت میں حکیم مسیح الزماں تعینات تھا۔

جامع مسجد دہلی کے مغربی کونوں میں شمال کی جانب شاہجہاں نے ایک بہت بڑا شفاخانہ قائم کر دیا تھا، جس میں ممتاز اطبا مقرر کیے گئے تھے یہاں سے مریضوں کو مفت دوائیں دی جایا کرتی تھیں[3]

شاہجہاں کے عہد میں ایک تجربہ کار نرس بھی تھی جس کا نام ستی النساء خانم تھا، یہ طبیبوں کے خاندان سے تعلق رکھتی تھی خود بھی طبیبہ تھی، تیمارداری کے فن میں ماہر تھی۔ اگرچہ اس کا حلقۂ عمل محل تک محدود تھا، لیکن ممکن ہے اسی نمونے پر شفاخانوں میں بھی تیمارداری کے کچھ انتظامات ہوں۔

عالمگیر کے دوران میں بھی بیرونجات کے شفاخانوں میں اضافہ ہوا چناں چہ ٹھٹھہ میں نواب خیر اندیش خاں نے جو ایک مشہور اور صاحبِ تصنیف طبیب تھا ایک شفاخانہ قائم کیا تھا جہاں طبیبوں کے ساتھ وید بھی نوکر تھے، یہاں سے مریضوں کو بغیر قیمت دوا دی جاتی تھی[4]

بادشاہ کے ساتھ جو اطبا بیرونجات میں دورہ کرتے تھے وہ بھی دیہات کے باشندوں کی طبی امداد کرتے تھے، چناں چہ مآثرِ عالمگیری میں حکیم سبحان کے متعلق مرقوم ہے کہ عالمگیر باغِ حسن ابدال میں مقیم تھا۔ دولت خانہ شاہی کے قریب ہی ایک بڑھیا رہتی تھی، جس کی معاش کا انحصار پن چکی پر تھا۔ بادشاہ کو معلوم ہوا کہ بڑھیا کو آنکھوں سے کم نظر آتا ہے۔ بادشاہ نے سبحان کو اس کی آنکھوں کا علاج کرنے کا حکم دیا، وہ روزانہ بڑھیا کے یہاں جا کر اس کی آنکھوں میں دوا لگاتا تھا۔ تھوڑے دنوں میں اسے آرام ہو گیا[5]

———•———

[1] تزک جہانگیری صفحہ ۲۲۹ [2] تزک جہانگیری صفحہ ۲۴۱ و ۲۴۲ [3] ملاحظہ ہو میرا مضمون مطبوعہ نیا دور لکھنؤ جس کا مفصل حوالہ پہلے آ چکا ہے [4] الحکیم ماہ فروری ۱۹۵۸ء صفحہ ۲۱ [5] ترجمہ مآثر عالمگیری مطبوعہ حیدرآباد صفحہ نمبر یاد نہیں ہے۔ یہ واقعہ میں نے اپنی کتاب اطبائے عہد مغلیہ میں لکھا ہے اور بچوں کی ایک کتاب "گاؤں کا حکیم" اسی بڑھیا کے واقعات سے متعلق قلم بند کی ہے۔

علم الادویہ

سورج مکھی

زمانۂ حال کے سائنس دانوں نے پیشین گوئی کی ہے کہ بہت جلد ڈاون آنے
، جب سورج مکھی کے بیج اور اُس کی جڑیں انسان کی خوراک کے لیے بہترین چیز
نے لگیں گی۔

امریکہ کی ٹکساس ریسرچ فاؤنڈیشن میں اور الیناس یونیورسٹی میں سورج مکھی
ق وسیع پیمانہ پر تحقیقات ہو رہی ہے اور یہ بات وثوق کے ساتھ کہی جا رہی ہے
کی خوراک کی ضرورتوں کو بڑی حد تک پورا کرنے کے لیے سورج مکھی سے بڑی مدد

کہتے ہیں کہ سورج مکھی میں قدرت نے ایسے اوصاف ودیعت کیے ہیں کہ وہ
ن کی خوراک کی قسم قسم کی ضرورتوں کو پورا کر سکتا ہے۔ اس میں کاربوہائیڈریٹ ہیں،
ین ہیں اور بہت کم حرارے ہیں۔

ماہرینِ سائنس نے پہلے بہت بڑے سورج مکھی کے پیڑ (جس کا قطر ۲۴ انچ تھا)
بوں کا امتحان کیا۔ ان بیجوں میں کپاس کے بیجوں اور سویابین سے کہیں زیادہ
ین ہوتے ہیں اور یہ بات سب ہی جانتے ہیں کہ کپاس کے بیجوں اور سویابین میں
ین بہت ہوتے ہیں۔ سورج مکھی کے بیجوں سے تیل بھی نکلتا ہے اور کھانا پکانے
لیے جتنے تیل استعمال کیے جاتے ہیں، ان سے یہ تیل کسی طرح کم درجہ کا نہیں ہے۔

اس کے علاوہ سورج مکھی کے بیجوں میں کافی مقدار میں کیلشیم ہے، تھیامین
، نیاسین ہے اور وٹامن ڈی ہے۔ ان بیجوں کے تیل سے جو نقلی مکھن تیار کیا جاتا ہے،
اس مکھن سے بہت بہتر ہوتا ہے، جو دوسرے تیلوں سے تیار کیا جاتا ہے، کیوں کہ
رج مکھی کے تیل میں لینولینک ایسڈ بالکل نہیں ہوتا، اس لیے اس کا مکھن زیادہ دیر
محفوظ رہ سکتا ہے۔

سورج مکھی کے بیجوں کے آٹے میں پچاس فی صدی پروٹین ہوتا ہے اور ماہرین
راک کہتے ہیں کہ اس آٹے میں اتنا لویا ہوتا ہے کہ سوائے انڈے کی زردی اور کلیجی کے
رکسی خوراک کی شے میں نہیں ہوتا۔ انسان اسے براہِ راست نہ بھی کھائے تب بھی اس

کی غذائی اہمیت کم نہیں ہوتی، کیوں کہ یہ مویشی اور پالتو مرغیوں وغیرہ کے لیے بے انتہا
مفید خوراک ہے، جو اور گیہوں سے بھی زیادہ۔

سوال یہ ہے کہ جب سورج مکھی کے بیج اتنے زیادہ صحت بخش ہیں اور ان کی
غذائی اہمیت اتنی زیادہ ہے، پھر اُن کی کاشت بہت وسیع پیمانہ پر کیوں نہیں ہوتی۔
بات یہ ہے کہ سورج مکھی کئی قسم کا ہوتا ہے۔ اس کی بعض قسمیں بہت قدآور ہوتی ہیں۔
ماہرینِ سائنس کا بیان ہے کہ ایک سورج مکھی تیس فٹ کی لمبائی تک پہنچ گیا تھا، ظاہر
ہے کہ اس کا تنا کافی موٹا ہوگا۔ وہ قسمیں بھی جن کا شمار اوسط درجہ میں ہے، آٹھ فٹ کے
قریب لمبی ہوتی ہیں، اسی لیے ان کی کاشت وسیع پیمانہ پر مشکل ہے۔ امریکہ میں ٹیکساس،
مائینوٹا، کیناس اور کیلیفورنیا میں اس کی کاشت ہوتی ہے، مگر امریکہ کے سورج مکھی
اور ملکوں کے سورج مکھی کے مقابلہ میں زیادہ لمبے نہیں ہوتے۔ ارجنٹائنا، کناڈا اور روس
میں ہزاروں ایکڑ زمین میں سورج مکھی کی کاشت ہوتی ہے۔

ڈاکٹر ارل کالسٹر صدر ٹیکساس ریسرچ فاؤنڈیشن اور ان کے ساتھیوں نے
سورج مکھی کی بعض ایسی قسمیں دریافت کرلی ہیں، جن کی اونچائی بارہ انچ سے کم رہتی ہے۔
وہ آج کل ایک ایسی قسم کی کاشت میں مصروف ہیں جس کی اونچائی تیس انچ کے قریب ہے
اور جس کا پھول چھے انچ کے قطر کا ہوتا ہے۔ یہ مشینی کاشت کے لیے موزوں ہے، مگر سورج
مکھی کی یہ قسم اور دوسری چھوٹی قسمیں ابھی تجرباتی دَور میں ہیں۔ ان کے بیج ابھی شاید کئی
برس تک دستیاب نہ ہو سکیں۔

مینیٹوبا (کناڈا) کی کوآپریٹو ویجیٹیبل آئلس لیمیٹڈ کے تجرباتی کھیتوں میں تحقیق
و تفتیش کرنے والوں نے ایسا دو نسلا سورج مکھی پیدا کیا ہے، جس میں فی ایکڑ ۲۸۲۷
پونڈ بیج پیدا ہوئے۔

فنِ باغ بانی کے ایک ماہر کا بیان ہے کہ جب ہم ایک ایسی غذائی پیداوار جیسی
سورج مکھی کے بیج ایک ایکڑ زمین میں تقریباً ڈیڑھ ٹن پیدا کرنے میں کامیاب ہو جائیں تو
سمجھیے کہ ہم نے کچھ کامیابی حاصل کی ہے۔

ماہرین سائنس کہتے ہیں کہ سورج مکھی کی کاشت دنیا کے ان حصوں کے لیے، جہاں کاشتکاری کو پورے طور پر ترقی نہیں ہوئی ہے، بہت ہی اُمید افزا ثابت ہوسکتی ہے۔ سورج مکھی قریب قریب ہر جگہ پیدا کیا جاسکتا ہے۔ ہاں ایک چیز ضرور ایسی ہے جس سے اس کی نشوونما میں رکاوٹ پیدا ہوسکتی ہے۔ یعنی دُھوپ کی کمی۔ تجربات سے معلوم ہوا ہے کہ اگر سورج مکھی کا پودا چند منٹ کے لیے بھی دھوپ نہ پائے تو اُس کی نشوونما بہت سُست پڑجاتی ہے۔

تحقیق کرنے والوں نے اپنے تجربات صرف بیجوں تک محدود نہیں رکھے ہیں۔ انہوں نے اس کے ڈنٹھلوں سے نہایت عمدہ قسم کا سفید کاغذ تیار کر لیا۔ اس کے تنوں سے کھاد بھی تیار کی گئی، جو بہت اچھی ثابت ہوئی۔ سورج مکھی کے بعض کاشت کرنے والوں نے اس کا ایک ایسا پودا دریافت کر لیا جس کے ڈنٹھل میں گنے کی طرح میٹھا رس بھرا ہوتا ہے۔ ممکن ہے زمانۂ قریب میں سورج مکھی کی شکر تیار ہونے لگے اور اس پودے کی قدر و قیمت میں اور زیادہ اضافہ ہوجائے۔

تین سو برس ہوئے، فرانسیسی کھوج لگانے والوں نے سُرخ ہندوستانیوں کو سُرخ دانے کھاتے دیکھا، جو مٹر کے دانوں کے برابر تھے۔ ہندوستانیوں نے انہیں وہ پودے دکھائے جن کے وہ بیج تھے۔ وہ پودے سورج مکھی سے بہت ملتے جلتے تھے۔ فرانسیسی اس پودے کو بیج اپنے ساتھ لے آئے اور وہ سارے یورپ میں پیدا کیے جانے لگے۔

اٹلی میں سورج مکھی کی اس قسم کو "گیراسول" کہنے لگے، جس کے معنی ہیں سورج کی طرف مُڑنے والا۔ اِس نام کو بگاڑ کر انگریزی میں اس کا عجیب سا نام "یروشلم آرٹیچوک" گھڑ لیا گیا۔ یہ پودا پانچ سے دس فٹ تک لمبا ہوتا ہے اور اس میں ڈھائی تین انچ قطر کے پھول لگتے ہیں۔

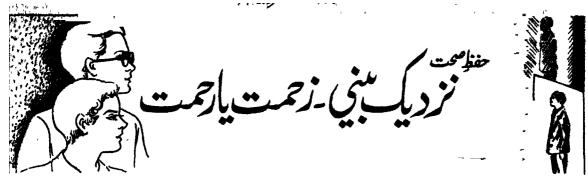
یروشلم آرٹیچوک کا ذائقہ کچھ اجوائن کا سا ہوتا ہے، مگر اِس کی بھی کئی قسمیں ہوگئی ہیں اور سب کے ذائقہ میں فرق ہے۔ سائنس کی مدد سے کوشش کرکے جڑوں کا سائز بڑھا لیا گیا ہے، یہاں تک کہ اب یروشلم آرٹیچوک ایک معمولی سائز کے آلو کے برابر ہوگیا ہے۔ اِسے کچّا کھاتے ہیں، کاٹ کر سلاد بناتے ہیں، بھُون کر یا پکا کر کھاتے ہیں۔ اگر انہیں پیس لیا جائے تو ان کا آٹا سفید ہوتا ہے اور بعض صورتوں میں اسے گیہوں کے آٹے کی طرح استعمال کرتے ہیں، اس کی ڈبل روٹی بناتے ہیں، کیک بناتے ہیں، یہاں تک کہ سویاں بھی بناتے ہیں۔

ایک عجیب بات یہ ہے کہ معلوم ہوتا ہے سورج مکھی میں کیلوریز یا حرارے بالکل نہیں ہوتے۔ اس کے ڈنٹھل میں تو کیلوریاں ہوتی ہیں، لیکن انسان کا جسمانی نظام ان کاربوہائیڈریٹس سے فائدہ نہیں اُٹھا سکتا، جو یروشلم آرٹیچوک میں ہوتے [illegible] اسی سبب سے وہ مُٹاپے کو گھٹانے والی ایک بہت اچھی خوراک بن سکتا ہے۔ اس [illegible] تھیامین اور معدنی اجزا ہوتے ہیں، اس لیے اس میں کافی غذائی فائدہ موجود ہے۔ [illegible] یہ ہے کہ اس میں کاربوہائیڈریٹ اس طرح جمع نہیں رہتے، جس طرح اور دوسری پودوں میں رہتے ہیں، یعنی شکر اور کلف کی صورت میں، بلکہ اس میں ٹیوولوز (ایک [illegible] کی پھل کی شکر) اور انولین (ایک قسم کا نشاستہ، جو ایک خاص پودے میں ملتا [illegible] ہوتا ہے۔ طب مدت سے انولین والے پودے کو ذیابیطس کے لیے استعمال کرتا [illegible]

سورج مکھی کہیں بھی بویا جاسکتا ہے۔ اس کی جڑوں کو برف باری سے کو[illegible] نقصان نہیں پہنچتا۔ اگر زمین پولی رکھی جائے تو یہ خوب پھلتا پھُولتا ہے۔ ایک [illegible] زمین میں تقریباً تین ٹن آلو پیدا ہوتے ہیں۔ یروشلم آرٹیچوک پانچ چھے ٹن پر[illegible] کیے جاسکتے ہیں۔

بہرحال زرعی سائنس دانوں کا یہ خیال صحیح معلوم ہوتا ہے کہ سورج [illegible] زمانۂ قریب میں انسان کی غذائی ضروریات کے لیے ایک بیش بہا نعمت ثابت [illegible]

حفظ صحت

نزدیک بینی۔ زحمت یا رحمت

فرض کرو تیرہ چودہ چودہ برس کے دو لڑکے ہیں جنھیں تم اچھی طرح جانتے ہو، دونوں تن درست ہیں، مستعد اور محنتی ہیں طباع اور ذہین ہیں، غرض دونوں میں سوائے بینائی کے بہت سی باتیں یکساں ہیں، پہلا لڑکا زید نزدیک بیں ہے، بغیر عینک کے اپنی ماں کو بھی چھے سات گز کے فاصلے سے نہیں پہچان سکتا۔ دوسرا لڑکا عمر ہے اس کی نگاہ دور بیں ہے اور اُسے عینک کی ضرورت نہیں ہے

اب دیکھنا یہ ہے کہ ان دونوں لڑکوں میں کون سا لڑکا ایسا ہے کہ اگر وہ آنکھوں سے زیادہ کام لے یا اُن پر زیادہ زور ڈالے تو اُسے کوئی خاص تکلیف نہیں ہو گی یا سر میں درد نہ ہو گا؟

جواب: زید ایسا لڑکا ہے۔

ان دونوں میں کون سا لڑکا ایسا ہے کہ جب آنے والے زمانے میں اُسے برسوں لگاتار مطالعہ کرنا پڑے گا اور آنکھوں سے بہت کام لینا پڑے گا تو اس کی بینائی اس کا ساتھ دے گی؟

جواب: زید ایسا لڑکا ہے۔

یہ جواب متعدد ماہرینِ علم العین کی سوچی سمجھی رائے کا عکس ہے، ان ماہرین کی رائے یہ ہے کہ اگر معمولی طور پر نزدیک بیں نگاہ ہو تو بعض دقتوں اور خامیوں کے باوجود ایسی نگاہ موجودہ زمانہ کے سخت گیر مطالبات کی مطابقت کی صلاحیت رکھتی ہے۔

اس کے باوجود لاکھوں نزدیک بیں نگاہ والے بچوں کے والدین آنکھوں کی اس کیفیت کو بہت خوفناک معذوری خیال کرتے ہیں اور لاکھوں روپیہ علاج میں صرف کرتے ہیں اور حتی المقدور اس امر کی کوشش کرتے ہیں کہ جلد وہ دن آجائے جب اُن کا بچہ عینک لگانا ترک کر دے، مگر وہ دن کبھی نہیں آئے گا، کیوں کہ نزدیک بینی ایک لاعلاج عضویاتی عمل ہے، بہرطور یہ بات قابل لحاظ ہے کہ نزدیک بینی کے متعلق جو مغالطے عام طور پر پیدا ہو گئے ہیں اور جو افسانے زبانوں پر چڑھے ہوئے ہیں اُن کو اہمیت نہ دی جائے۔

سر جان ایچ پارسنس جو انگلستان کے ایک ممتاز ماہرِ علاج چشم ہیں۔ فرماتے ہیں کہ "یہ علامت ہے اس امر کی کہ ہماری آنکھیں رفتہ رفتہ تہذیب یافتہ ہوتی جاتی ہیں اور اس میکانکی دور کا ساتھ دینے کی صلاحیت ان میں پیدا ہوتی جا رہی ہے" ان کا نظریہ یہ ہے کہ نزدیک بیں نگاہ مستقبل میں نارمل نگاہ تصور کی جائے گی۔

فلیڈلفیا کے ایک ماہر علاج چشم نے ڈاکٹر پارسنس کے نظریہ کی توضیح اس طرح کی ہے "ہمارے غاروں میں رہنے والے اجداد کو دور بیں نگاہ کی ضرورت تھی تا کہ وہ کھلے میدانوں میں دور دور تک کی چیزیں دیکھ سکیں مگر آج کل ہم تاریک کمروں میں زندگی گزارتے ہیں اس لیے ہمیں ایک نئی قسم کی نگاہ کی ضرورت ہے۔ ایسی نگاہ جو باریک ٹائپ میں چھپی ہوئی کتابیں پڑھ سکے جو ٹائپ کر سکے جو میز پر بیٹھ کر کام کرنے میں ہمارا ساتھ دے سکے اور معمولی طور پر نزدیک بیں نگاہ یہ کام نہایت خوبی کے ساتھ اور آنکھوں پر بغیر زور پڑے انجام دے سکتی ہے"

اس سائنسی تحقیقات کے باوجود بڑی کثرت سے لوگ اس مغالطہ میں پڑے ہوتے ہیں کہ جتنا دور تک تم دیکھ سکو اتنی ہی اچھی تمہاری نگاہ ہے، حقیقت یہ ہے کہ جتنی دور بیں تمہاری نگاہ ہو گی اتنی قریب کی چیزیں صاف نظر آنے میں تمہیں دقت پڑے گی۔

دور بیں نگاہ ایک ایسے کیمرے کی مانند ہے جس کا نقطہ ماسکہ افق پر ہو، جب اس کا شعاعی مرکز بدل کر قریب کی چیزوں کی طرف لایا جائے گا تو اس پر کافی زور پڑے گا، کسی اپنے عقاب نظر دوست کے کوئی ایسا کام سپرد کر دو جو اُسے قریب سے دیکھ دیکھ کر انجام دینا پڑے تو تم دیکھو گے کہ تھوڑی ہی دیر میں اس کی آنکھیں سرخ ہو جائیں گی اور اس کے سر میں شدید درد پیدا ہو جائے گا۔

نزدیک بینی بہت ہی کم عمری سے شروع ہو جاتی ہے، اگر بچے کی آنکھ آگے سے پیچھے کی طرف قطر میں بڑھ جائے یعنی جو نارمل سائز سمجھا جاتا ہے اُس سے زیادہ ہو جائے تو سمجھا جاتا ہے کہ بچہ نزدیک بیں ہے، عام طور پر یہ پھیلاؤ اُس وقت رُک جاتا ہے جب آنکھ ایسے سائز پر پہنچتی ہے جو اُسے ایک سے تین ڈگری تک نزدیک بیں بنا دیتا ہے۔

بعض اوقات یہ پھیلاؤ اس وقت تک نہیں رُکتا جب تک نزدیک بینی دس سے پندرہ ڈگری تک نہ پہنچ جائے، مگر ایسی نگاہ کو نزدیک بیں کہنا صحیح نہیں ہے کیوں کہ ایسی نگاہ دور اور قریب دونوں حالتوں میں یکساں طور پر ناقص رہتی ہے، آنکھ کی یہ حالت مرضیات کے حدود میں آجاتی ہے۔

۱۶۱۱ء میں ایک جرمن ہیئت داں جوہن کیپلر نے سب سے پہلے نزدیک بینی کے بصری اصولوں کی تشریح کی تھی، اس کے بعد سے ماہرین علاج چشم برابر اس امر کی تحقیقات میں مصروف ہیں کہ آنکھ کیوں نزدیک بیں ہو جاتی ہے، مگر اب تک کوئی خاص کامیابی حاصل نہیں ہوئی ہے۔

بہت سی توضیحیں کی گئیں، مدہم روشنی، ناقص طرزِ نشست و طرزِ خرام، بعض بیماریاں ہماری خوراک میں ہارمون، حیاتین اور معدنیات کی کمی ان سب چیزوں کو ایک ایک کر کے نزدیک بینی کا سبب قرار دیا گیا۔ یہ خیال بھی بہت عام ہے کہ نزدیک بیں والدین کے بچے نزدیک بیں ہوتے ہیں، لیکن یہ سبب بھی یقینی نہیں ہے کیوں کہ اس کے برخلاف مثالیں موجود ہیں۔

نزدیک بینی کی ممتاز خصوصیت اس کا مختصر اور کوتاہ فوکس یا ماسکہ ہے اور محدود حلقہ میں بینائی کی جو سہولت نزدیک بیں کو حاصل ہوتی ہے اس کا سبب یہی ہے۔ یہ سہولت نزدیک بیں کو ساری عمر حاصل رہتی ہے، اس کے برخلاف دور بیں اور نارمل بینائی کے لوگوں کے لیے قریب کی چیزیں دیکھنے کا مسئلہ جوں جوں عمر گزرتی جاتی ہے دشوار تر ہوتا جاتا ہے، کیوں کہ شفاف نرم عدسہ جو جوانی میں ان کی آنکھ پر زور پڑنے کا سبب تھا جیسے جیسے عمر گزرتی جاتی ہے، لچک سے محروم ہوتا جاتا ہے، یہاں تک جب دور بیں لوگوں کی عمر چالیس سال ہو جاتی ہے تو ان کا عدسہ اتنا سخت اور بے لوچ ہو جاتا ہے کہ وہ اپنے قریب کا کوئی کام بغیر ذو ماسکی یا پڑھنے کی عینک کے نہیں کر سکتے، آنکھ کی یہ کیفیت بصر الشیوخ یا دراز نظری کہلاتی ہے، صرف نزدیک بیں ایسے لوگ ہیں جو اس عارضے کی تکلیفوں اور پریشانیوں سے محفوظ رہتے ہیں۔

اس طرح گویا نزدیک بینی کی برکتیں چالیس سال کی عمر کے بعد سے شروع ہوتی ہیں، اس عمر کو پہنچ کر دور بین عمر کو قریب کی چیزیں صاف دیکھنا بہت مشکل معلوم ہوگا، وہ اپنی کتابیں اور اخبار آنکھوں سے دور رکھ کر پڑھ سکے گا اور یہ دوری بڑھتی ہی جائے گی۔ ہو سکتا ہے کہ پھر وہ کسی ماہر علاج چشم کے پاس جائے جو اُن سے عینک لگانے کی ہدایت کرے گا۔ یہ عینک ذو ماسکی یا بائی فوکل ہوگی جس کے شیشوں کا اوپر کا حصّہ دور کی چیزیں دیکھنے کے لیے اور نیچے کا حصّہ پڑھنے کے لیے مخصوص ہوگا، پھر کچھ عرصہ بعض اس عینک سے بھی کام نہ چلے گا اور وہ یہ سوچنے پر مجبور ہو جائے گا کہ بن فرنکلن جس نے ۱۷۸۰ء میں بائی فوکل عدسہ ایجاد کیا تھا ضرور کسی پبلشر کا ایجنٹ تھا۔

لیکن نزدیک بیں زید پچاس، ساٹھ بلکہ ستر برس کی عمر تک بغیر عینک کے پڑھ سکے گا کیوں کہ اس کے شفاف عدسے کی دراز نظری تبدیلیاں اس کے مختصر اور کوتاہ فوکس پر اثر انداز نہ ہو سکیں گی اور وہ بے تکلف ایک نشست میں ساری کتاب بلا آنکھوں پر زور پڑے اور بلا سر میں درد ہوئے ختم کر سکے گا۔

ایک بالٹیمور کے ماہر علاج چشم سے کسی نے پوچھا "کیا امریکن پبلک کبھی نزدیک بینی کے فوائد سے آگاہ ہو سکے گی؟" اس نے جواب دیا "حقیقۃً یہ ہے کہ امریکن پبلک اب بھی ان فوائد سے آگاہ ہے، صرف اُس کو اِس کا احساس نہیں ہے۔"

آگے چل کر اس ماہر نے کہا "بہت سے لوگ اپنے دادا یا اپنی نانی کی کہانی سنانے لگتے ہیں کہ وہ ستر برس یا اسّی برس کی عمر تک بغیر عینک کے پڑھ سکتے تھے، ٹھیک ہے ضرور پڑھ سکتے تھے مگر ان میں کوئی غیر معمولی وصف نہیں تھا اور نہ وہ جادوگر تھے۔ صرف بات یہ تھی کہ وہ نزدیک بیں تھے۔"

ہمدرد صحت کے متعلق اپنی رائے اور مشورے لکھیے۔
ہم آپ کے مفید مشوروں کا خیر مقدم کریں گے۔

آپ کے بچوں کی خوراک کیسی ہونی چاہیے؟

منصور علی خاں بریلوی

بچوں کی صحیح نشوونما اور بچپن اور جوانی میں ان کو صحت مند بنانے کے لیے غذائیت سے بھرپور خوراک کی بڑی اہمیت ہے، جسے دُنیا بھر کے مہذب ملکوں میں تسلیم کیا جاتا ہے چوں کہ یہ زمانہ علم اور روشنی کا ہے اور انسان کی معلومات دن بدن بڑھتی جاتی ہیں، اس لیے بچوں کے سرپرستوں اور والدین کو اکثر یہ طے کرنا مشکل ہو جاتا ہے کہ وہ غذائیات کے جدید ترین اصولوں کے مطابق اپنے بچوں کی خوراک کو کس طرح بہتر سے بہتر بنائیں۔

ترقی یافتہ ملکوں میں بہبود اطفال کا کام بڑی کامیابی سے ہو رہا ہے اور ان کی خوراک کو بہتر بنانے کے لیے لگاتار کوشش کی جا رہی ہے۔ مثال کے طور پر برطانیہ میں بچے عام طور پر تن درست ہوتے ہیں اور ان کی خوراک کی پچھلی عام کمیوں کو دور کر دیا گیا ہے، اس کا نتیجہ یہ ہے کہ وہاں بچوں کو سوکھا روگ اور ہڈیوں کا ٹیڑھا اور کمزور ہونا جیسی بیماریوں کا وجود مشکل ہی سے کہیں ملے گا۔ تاہم چوں کہ علم کی کوئی حد نہیں ہے، اس لیے وٹامنز کے بارے میں نئی نئی تحقیقات کے ذریعہ یہ بات معلوم کرنے کی کوشش کی جا رہی ہے کہ انسانی خوراک میں مختلف وٹامنز کیا کیا رول ادا کرتے ہیں۔

اگرچہ ٹھیک ٹھیک یہ بتانا مشکل ہے کہ کسی بچے کو کیا اور کس قدر مقدار میں کھانا چاہیے، کیوں کہ اس سوال پر غور کرتے وقت کسی بچے کی نشوونما کی رفتار، اس کے مزاج اور دوسری تمام متعلقہ باتوں کو پیش نظر رکھنا پڑتا ہے، لیکن خوراک کی چند بنیادی ضرورتیں بہرحال پوری ہونی چاہییں۔ مثال کے طور پر ایک بچے کی روزمرہ کی خوراک میں لحمی اجزا کا ہونا بہت ضروری ہے، جو گوشت، انڈے، مچھلی اور پنیر سے مل سکتے ہیں۔ اسی طرح وٹامن 'اے' جو مکھن، بعض ترکاریوں، ٹماٹر وغیرہ اور پنیر میں پایا جاتا ہے، بہت ضروری ہے۔ روزانہ ایک ضروری مقدار میں وٹامن 'بی' بھی ملنا چاہیے، جو صرف حیوانات کے جگر، انڈے اور گیہوں کے دلیے میں پایا جاتا ہے۔ موخرالذکر میں یہ وٹامن سب سے زیادہ مقدار میں موجود ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ وٹامن سی کی مناسب مقدار بھی روزمرہ کی خوراک میں ہونی چاہیے۔ یہ وٹامن تمام ہری اور پتے دار ترکاریوں اور اکثر پھلوں میں موجود ہوتا ہے۔ سیاہ رنگ کے بڑے انگوروں میں اس کی مقدار سب سے زیادہ ہوتی ہے۔

بچے کی غذائی ضرورت کو تین حصوں میں تقسیم کیا جا سکتا ہے۔

(۱) قوت پہنچانے والی غذا کی ضرورت جو بچے کے اندر جسمانی حرکت اور سرگرمی پیدا کرے، چاہے اس کا تعین حراروں سے کیا جائے یا یونٹوں سے۔

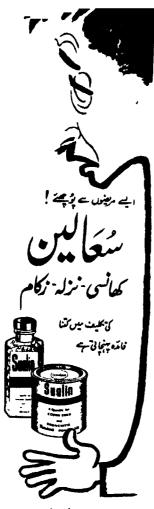
(۲) اعضا کی بڑھوتری میں مدد دینے والی غذا کی ضرورت، جس کے ذریعہ جسم کے مختلف حصوں اور اعضا کو بالیدگی اور نشوونما میں مدد ملے۔

(۳) حفاظتی غذا کی ضرورت، جو جسم کو مختلف قسم کی بیماریوں کے داخلی اور خارجی محرکات سے محفوظ رکھ سکے۔

یہاں قوت سے مراد صرف جسمانی حرکت اور عمل ہے اور اس کا
مطلب توانائی نہیں سمجھنا چاہیے، چناں چہ جب انسان سوتا ہے تو اس
میں بھی اس کی قوت صرف ہوتی ہے۔ بچے چاہے کسی عمر کے ہوں، سونے

میں اپنی جسمانی قوت کو بہت زیادہ صرف کرتے ہیں۔ زیادہ گرم یا زیادہ
سرد موسم میں بھی جسمانی قوت زیادہ صرف ہوتی ہے، اسی لیے گرمی کے
موسم میں وٹامن 'بی' سے پیدا ہونے والی قوت کے زبردست ذخیرہ
کی ضرورت پڑتی ہے۔

چھوٹے بچوں کو گیہوں کا دلیہ دینا بہت مفید ہوتا ہے۔ دلیہ کو
مزے دار بنانے کے لیے اس میں تھوڑے دودھ کا اضافہ کر دینا چاہیے۔ یوں
بھی چوں کہ بچوں کو کیلشیم کی کافی مقدار کی ضرورت پڑتی ہے، اس لیے
دو سال اور اس سے زیادہ عمر کے بچوں کو روزانہ کم از کم ڈیڑھ پاؤ سے

آدھ سیر تک دودھ پلانا چاہیے۔ اس کے علاوہ حفاظتی غذا جس میں لحمی اجزا
اور وٹامن 'اے' 'بی' 'سی' اور 'ڈی' کافی مقدار میں موجود ہوں ضرور دینی
چاہیے۔ والدین کو چاہیے کہ وہ اپنے بچوں کو ہر قسم کی سبز ترکاریوں، پھلوں اور
کچی اور پکی ہوئی سبزیوں کے کھانے کی عادت ڈالیں، کیوں کہ بعض ہری
ترکاریوں میں وٹامن 'سی' بعض پھلوں سے بھی زیادہ مقدار میں
پایا جاتا ہے۔

نفسیات

ہم بھولتے کیوں ہیں؟

حامد اللہ افسر

تمہارے ساتھ بھی بارہا ایسا ہوا ہوگا کہ تم کسی کا نام بتانا چاہتے ہو جس سے تم بہ خوبی واقف ہو، یا کوئی لفظ بولنا چاہتے ہو جس کو تم بارہا استعمال کر چکے ہو، لیکن اس وقت ایک دم وہ ذہن سے اُتر گیا۔ اب تم بہتیرا چاہتے ہو کہ وہ یاد آجائے، مگر کسی طرح یاد نہیں آتا۔ لُطف یہ ہے کہ برابر ایسا معلوم ہوتا رہتا ہے کہ اب یاد آیا، اب یاد آیا۔ نام ذہن میں موجود ہے، لفظ ذہن میں ہی، مگر اس پر ایک ہلکا سا پردہ پڑا ہوا ہے، جو کسی طرح تمہارے اُٹھائے نہیں اُٹھتا۔ تم بڑبڑانے لگتے ہو "کیا مصیبت ہے، ابھی ابھی نام زبان پر تھا، یہ مجھے ہو کیا گیا، کسی طرح یاد نہیں آتا"۔

وہ لفظ تمہارے ذہن کے تحت الشعوری حصہ میں کہیں چُھپا ہوا جھانک رہا ہوتا ہے اور اکثر یاد بھی آجاتا ہے، مگر اُس وقت جب اس کی قطعاً ضرورت نہیں رہتی۔

مسٹر زشورتھ فاگ کہتے ہیں کہ "جب کئی دفعہ میرے ساتھ ایسا ہی ہوا تو میں نے اس گُتھی کو سُلجھانے کی کوشش کی اور حافظہ کے اس طرح عین وقت پر دھوکا دینے کے اسباب پر غور کیا"۔

مسٹر فاگ کہتے ہیں "میں نفسیات کے متعلق اکثر کتابیں پڑھتا رہتا ہوں، مگر مجھے حافظہ کی اس فروگزاشت اور اس لغزش کا ذکر کسی کتاب میں نہیں ملا، ہاں تحلیلِ نفسی کے بانی سِگمنڈ فرائڈ کی ایک کتاب میں اس مسئلہ پر بحث ضرور کی گئی ہے"۔

ڈاکٹر فرائڈ نے اس کی تشریح اس طرح کی ہے کہ یہ ایک قسم کا "دباؤ" ہے، وہ کہتے ہیں کہ ہمارا ذہن ایسے ناموں اور لفظوں کو، جن سے ناخوش گوار یا تکلیف دہ تفصیلات وابستہ ہوں، شعور کی حدوں سے دُور رکھنے کی کوشش کرتا ہے۔ ہم صرف اس لیے بھُول جاتے ہیں کہ ہم انہیں غیر شعوری طور پر بھُولنا چاہتے ہیں۔

اس کی ایک بالکل واضح مثال کے طور پر وہ کہتے ہیں کہ ایک شخص تھا، اُسے ایک آدمی کا نام کبھی یاد نہیں رہتا تھا، حالاں کہ وہ اکثر اسے کاروباری خطوط لکھا کرتا تھا۔ اس کا سبب فرائڈ کے نزدیک یہ تھا کہ وہ شخص اس کا کامیاب رقیب تھا اور اس کا غیر شعوری ذہن اس شخص کی تکلیف دہ یاد کو دبا دینا چاہتا تھا، لیکن بھول جانے کے اس نظریہ پر ڈاکٹر ایان ہنٹر نے جو ایک کتاب "حافظہ۔ حقیقت اور مغالطہ" کے مصنف ہیں، تنقید کی ہے۔ وہ کہتے ہیں: "ہو سکتا ہے کہ عارضی طور پر کسی لفظ کو بھول جانے کا سبب یہ ہو کہ ہم اس لفظ کو یاد رکھنا نہیں چاہتے۔

حقیقت یہ ہے کہ جو ماہرینِ نفسیات، فرائڈ کے متبعین میں شامل نہیں ہیں اُن کے پاس اس مسئلہ کے متعلق کوئی نظریہ ایسا نہیں ہے، جو فرائڈ کے نظریہ کی جگہ لے سکے۔

مسٹر فاگ کہتے ہیں "میں نے یہ فیصلہ کیا کہ میں اپنے اوپر تجربہ کروں گا اور اس امر پر غور کروں گا کہ جب میں کوئی لفظ یا کوئی نام عین وقت پر عارضی طور پر بھولتا ہوں تو اس کا صحیح سبب کیا ہے۔ اس سے فرائڈ کے نقطۂ نظر کی تائید ہوتی ہے یا تردید اور اس پر بھی غور کروں گا کہ اس قسم کی "ذہنی رکاوٹ" کو کس طرح دور کیا جا سکتا ہے۔

اس سلسلہ میں اس وقت بھی مجھے اپنے متعلق ایک بات اچھی طرح معلوم تھی۔ اکثر ایسا ہوا ہے کہ جب کبھی میں عارضی طور پر کوئی خاندانی نام بھولا ہوں تو وہ نام "ہیریسن" یا اس سے ملتا جُلتا نکلا ہے۔

فرائڈ کو شاید میرے اس واقعہ سے اپنے نظریہ کی تائید حاصل ہو جاتی، کیونکہ میں نے قصداً جان بوجھ کر اب سے ایک مدت پہلے ہیریسن نام کو دبانے اور بھول جانے کی کوشش کی تھی اور یہ کوشش اب بھی شاید غیر شعوری طور پر جاری ہے۔ بات یہ تھی کہ بچپن میں میرا نام "ہیریسن زشورتھ" تھا۔ یہ نام مجموعہ تھا میری دادی اور نانی کے خاندانی ناموں کا۔ میرے والد کا نام بھی "ہیریسن زشورتھ" تھا۔ جب میں بڑا ہوا اور میں نے اخباروں کے لیے مضامین لکھنے شروع کیے تو میں نے ہیریسن کا لفظ اپنے نام سے خارج کر دیا، کیونکہ مجھے جونیر یا چھوٹا کہلانا پسند نہیں تھا۔

بہ ظاہر یہ معلوم ہوتا ہے کہ میرا ادھیڑ عمر کا تحت الشعور بغاوت پر آمادہ ہے اور اس بات پر آزردہ خاطر ہے کہ اسے اپنے باپ کے نام سے مختلف نام کیوں نہیں دیا گیا۔

مسٹر فاگ کہتے ہیں "اس کے علاوہ جہاں تک ناموں کی یادداشت کا تعلق ہے، مجھے اس امر کا احساس ہے کہ میں اکثر وہ نام بھول جاتا ہوں، جو کسی ایسے نام سے ملتا جُلتا ہو جسے میں بہت عرصہ سے جانتا ہوں۔

ایسا معلوم ہوتا ہے کہ جب میرا ذہن کسی ایسے نام کو بھول جانا چاہتا ہے جو اسے اچھی طرح یاد ہے تو کوئی چیز اس طرح کی واقع ہوتی ہے جیسے اُس وقت ہوا کرتا ہے، جب دو ریڈیو اسٹیشن ایک ہی لہر پر واقع ہوں اور کسی پروگرام کے صاف سُنائی دینے میں مزاحمت ہو رہی ہو۔

بچّہ کو دودھ پلانے کا زمانہ بچّے کی پیدائش ہی سے شروع ہوجاتا ہے اور جب اُس کے
انت نکل آتے ہیں اور وہ دودھ کے علاوہ دوسری غذائیں کھانے کے قابل ہوجاتا ہے
ریہ زمانہ ختم ہوجاتا ہے۔

ماں کا دودھ بچّے کے لیے قدرتی غذا ہے۔ جوں جوں بچّہ شکم مادر میں
نشو ونما پاتا ہے، قدرت کی طرف سے ماں کی چھاتیوں میں دودھ کی پیدائش کا
نظام ہونے لگتا ہے، چناں چہ ان میں مقامی تبدیلیاں شروع ہوجاتی ہیں۔ ان کے
ـ پٹھوں میں ایک نئی تحریک پیدا ہونے لگتی ہے۔ دوران خون بڑھ جاتا ہے، یہاں تک
ہ کے پیدا ہوتے ہی ماں کی چھاتیوں میں دودھ کی نہریں بہنے لگتی ہیں۔

یہ دودھ اپنے غذائی اجزا کے تناسب کے اعتبار سے بچّے کی پرورش کے لیے
ایت موزوں ہوتا ہے۔ بچّہ کا نظام ہضم اس کو اچّھی طرح ہضم کرکے اس کی
ذائی ضرورت کو پورا کرتا ہے، اس کے علاوہ ماں جس محبّت اور شفقت سے اپنا
دھ پلاتی ہے، اس سے بچّہ بھی متاثر ہوتا ہے نیز اس دودھ کے توسط سے ماں
ے اخلاق وعادات اور خاندانی صفات بھی بچّہ کی طرف منتقل ہوتے ہیں۔

اگر ماں ہر طرح تن درست وتوانا ہے اور اس کی چھاتیوں میں دودھ کی پیدائش
ں کافی ہے تو ماں کو صرف اپنا دودھ پلا کر ہی بچّہ کو پرورش کرنا چاہیے۔ وہ مائیں خوش قسمت
ہیں جو اپنا دودھ پلا کر بچّہ کو پالتی ہیں اور ساتھ ہی وہ بچّے بھی خوش قسمت ہیں جو اپنی ماں
دودھ پی کر پرورش پاتے ہیں۔

اگر ماں اپنا دودھ ہوتے ہوئے بھی بچّہ کو نہیں پلاتی تو اس سے بچّہ کی پرورش
ں متعدد دقتیں پیش آتی ہیں، بکری، گائے، بھینس کا دودھ ماں کے دودھ سے
ملف ہوتا ہے، اس لیے وہ اکثر بچّوں کو موافق نہیں آتا، ان کی قوت ہضم اس کو
ی طرح ہضم نہیں کرسکتی، جس کی وجہ سے بچّہ کو دست آنے لگتے ہیں، یا پیچش
انے لگتی ہے، پیٹ میں اپھارہ اور درد رہنے لگتا ہے جس سے بچّہ کی پرورش میں خلل
جاتا ہے اور اس کی عام صحت خراب ہوجاتی ہے اور اگر کسی دوسری عورت کا
دودھ پلایا جائے تو اس میں بھی متعدد دقتوں کا سامنا کرنا پڑتا ہے، ایک تن درست تو
انا عورت بچّہ
کی پرورش کے لیے تن درست وتوانا عورت کا ملنا مشکل ہے اور اگر مل بھی جائے تو اس
سے اخراجات کا بار بڑھتا ہے اور اس کو بھی برداشت کرلیا جائے تو دودھ کی موافقت
اور عدم موافقت کا مرحلہ درپیش ہوتا ہے۔

دودھ پلانے کی ابتدا بچّہ کو ماں کا دودھ اس کے پیدا ہونے کے چند گھنٹے
بعد ہی پلانا شروع کردیا جائے۔ بچّہ کو نہلانے کے بعد ماں کے پہلو میں لٹا کر اس کا منھ
چھاتیوں سے لگا دیا جائے، ماں پر اس کا نفسیاتی اور جسمانی اثر بہت اچّھا ہوتا ہے،
ماں جو دردِ زہ کی تکلیفیں اُٹھا چکی ہے اور جس کے نتیجے میں اس کا انگ انگ دکھ رہا
ہے، جوں ہی اپنے بچّہ کو اپنے پہلو میں لیٹے ہوئے اور دودھ پیتے ہوئے دیکھتی ہے اس کے
دل ودماغ کو فرحت وسکون حاصل ہوتا ہے، تھکے ہوئے اعصاب کو تسکین ملتی ہے
اور جب بچّہ چھاتیوں کو چوستا ہے تو عصبی تعلق کے باعث رحم (بچّہ دان) بھی اس
سے متاثر ہوتا ہے، وہ سکڑنے لگتا ہے اور جلد ہی اپنی اصلی حالت پر لوٹ آتا ہے۔

دودھ پلانے کے اوقات پیدا ہونے کے چند گھنٹے بعد ہی بچّہ کو ماں
کی چھاتیوں سے لگا دیا جائے، اس سے زچّہ وبچّہ دونوں کو فائدہ پہنچتا ہے، اس کے
بعد ایک ایک دو دو گھنٹے کے وقفہ سے چھاتیوں سے لگاتے رہیں، زچگی کے
ابتدائی دنوں میں چھاتیوں میں دودھ کی پیدائش کم ہوتی ہے، بلکہ بعض میں
بالکل نہیں ہوتی۔ ایسی صورت میں بچّہ کو چھاتیاں چُساتے رہنے سے ان میں
تحریک پیدا ہوتی ہے اور چند روز کے بعد ہی دودھ کی پیدائش بڑھ جاتی ہے،
یہ واضح رہے کہ ان ابتدائی دنوں میں بچّہ کو گھٹّی دینے کا عام رواج ہے، لیکن
گھٹّی میں کوئی تیز دست آور دوا نہیں ہونی چاہیے اور بلا ضرورت دینا بھی
نہیں چاہیے۔ ماں کا ابتدائی دودھ ہی بچّہ کے لیے گھٹّی کا کام دیتا ہے لیکن دودھ
نہ اُترے تو دودھ کی پیدائش کے وقت تک گھٹّی کے بجائے شہد خالص ایک
تولہ پانی پانچ تولے میں پکا کر صاف روئی کے پھوئے سے چٹاتے رہنا زیادہ مناسب ہے۔

جب تک بچّہ ایک مہینہ کا نہ ہوجائے اس کو ہر دو گھنٹے کے بعد دودھ
پلایا جائے اس کے بعد عمر کے بڑھنے کے ساتھ دودھ پلانے کی مدّت بھی بڑھا دی

جائے، چناں چہ دوسرے مہینے میں دو گھنٹے کے بجائے ڈھائی گھنٹے کے بعد دودھ پلایا جائے اور جب بچہ تین مہینے کا ہو جائے تو ہر تین گھنٹے کے بعد دودھ پلانا مناسب ہے اور جب تک بچہ چھے مہینے کا ہو یہی طریقہ اختیار کیا جائے۔ صبح کو ۵ بجے، ۸ بجے اور ۱۱ بجے اور بعد دوپہر ۲ بجے، ۵ بجے، ۸ بجے اور ۱۱ بجے بچے کو دودھ پلا کر سُلا دیا جائے

دودھ پلانے کے آداب و قواعد

بچے کو دودھ ہمیشہ باقاعدہ وقت مقررہ پر پلایا جائے۔ دودھ پلانے کے درمیانی وقفہ میں اگر بچہ رونے لگے تو اس کو بھوکا سمجھ کر دودھ پلانے کی کوشش نہ کی جائے۔ ممکن ہے کہ وہ کسی عضو کی تکلیف کی وجہ سے رو رہا ہو۔ اس کے پیٹ، آنکھ، ناک یا کان میں درد ہو۔ اس کے جسم میں کوئی تنکا وغیرہ چبھا ہو یا چیونٹی کاٹ رہی ہو۔ اگر بچے کو بلا ضرورت دودھ پلایا جائے گا تو وہ بد ہضمی کا شکار ہو جائے گا۔

رات کو سوتے ہوئے بچے کو نیند سے جگا کر دودھ پلانا بھی مناسب نہیں ہے اور یہ بات یاد رکھنی چاہیے کہ بچے کے لیے نیند بہت قیمتی چیز ہے۔ دودھ پلانے کے لیے اس کو میٹھی نیند سے ہرگز محروم نہ کیا جائے۔

بچے کو جتنی بار بھی دودھ پلایا جائے، ہر بار دودھ پلانے سے پہلے چھاتیوں کو نیم گرم پانی سے دھو کر میل کچیل پسینہ صاف کر لیا جائے۔ نیم گرم پانی سے بھٹنیاں بھی نرم ہو جائیں گی اور بچہ آسانی کے ساتھ ان کو دبا کر دودھ پی سکے گا۔

چھاتیوں کو دھونے کے بعد ماں اپنے ہاتھ سے بھٹنیوں کو دبا کر چند قطرے دودھ کے نکال دے۔ بعض اوقات دودھ کی رگوں کے دہانے دودھ کے جم جانے سے بند ہو جاتے ہیں۔ چند قطرے دودھ نکال دینے سے یہ دہانے کھل جاتے ہیں اور بچے کو دودھ پینے میں آسانی ہوتی ہے۔ اگر دودھ پلانے سے پہلے اور دودھ پلانے کے بعد بچے کا منہ بھی دھو دیا جائے تو بہتر ہے۔

دھوپ میں چلنے پھرنے، آگ کے پاس دیر تک بیٹھے رہنے، محنت و مشقت کرنے اور جنسی ملاپ کے فوراً بعد بچے کو ہرگز دودھ نہ پلایا جائے۔ غصہ و غضب، رنج و غم اور فکر و خوف کی حالت میں بھی دودھ پلانا مناسب نہیں ہے۔ ان حالات میں دودھ پلانے سے بچے کی تن درستی خراب ہو جاتی ہے۔ بچے کو دونوں چھاتیوں سے باری باری دودھ پلایا جائے۔ دودھ پلاتے وقت بچہ چھاتیوں سے قریب رہے۔ بیٹھ کر بچے کو ہاتھوں کا سہارا دے کر دودھ پلایا جائے یا پہلو پر لیٹ کر۔

ماں کے دودھ کی خرابی

بعض اوقات ماں کا دودھ خراب ہوتا ہے، یعنی وہ طبعی حالت پر نہیں ہوتا اور اس کے اجزا صحت مند تناسب کے مطابق نہیں ہوتے، اب اگر بچے کو ایسا دودھ پلایا جائے تو اس کے پلانے سے بچہ بیمار رہنے لگتا ہے، اس کو دست یا پیچش ستانے لگتی ہے، ورنہ وہ روز بہ روز لاغر و کمزور ہوتا جاتا ہے، پس اگر ماں کے دودھ کے خراب ہونے کا شبہ ہو تو اس کو پلانا موقوف کر دیا جائے۔

دودھ کے خراب ہونے کی پہچان

ماں کا دودھ خراب ہے؟ یہ بات بچے کی تن درستی سے معلوم کی جا سکتی ہے۔ اگر بچہ ماں کا دودھ رغبت سے نہ پیے اور روز بروز لاغر و کمزور ہوتا جائے یا بدہضمی رہتی ہو تو اس کا سبب ماں کے دودھ کی خرابی سمجھے

اگر ماں کا دودھ سفید ہو، اس کا قوام رقیق اور یکساں ہو اور چند قطرے پانی میں ڈال دینے سے وہ یکساں طور پر پانی میں حل ہو جائیں تو اس دودھ کو عمدہ سمجھنا چاہیے لیکن جس دودھ میں یہ اوصاف نہ پائے جائیں، اس کو خراب خیال کرنا چاہیے۔

کیمیاوی طریقہ سے بھی دودھ کی اچھائی یا بُرائی معلوم کی جاتی ہے۔ اس طریقہ کی رو سے جس دودھ کا ردِ عمل کھاری ہوتا ہے، اس کو اچھا سمجھا جاتا ہے اور جس کا ردِ عمل ترش (تیزابی) ہوتا ہے، وہ خراب ہوتا ہے۔

دودھ کا ردِ عمل کھاری ہے یا ترش؟ یہ بات معلوم کرنے کے لیے لٹمس پیپر (نیلا کاغذ) دودھ میں ڈالا جاتا ہے، اگر دودھ میں بھیگنے کے بعد یہ کاغذ سُرخ ہونے لگے تو سمجھ لینا چاہیے کہ دودھ کا ردِ عمل ترش ہے اور یہ دودھ کے خراب ہونے کی علامت ہے۔

خراب دودھ کی اصلاح

جب ماں کے دودھ کی خرابی ثابت ہو جائے تو اس کی اصلاح کے لیے اس کی غذا میں اصلاح کریں، گوشت، مچھلی، انڈے، اچار، سرکہ، لال مرچیں اور گرم مسالوں کا استعمال موقوف کر دیں یا کم کریں، دودھ، تازہ میٹھے پھل اور سبز ترکاریاں استعمال کریں اگر ماں کا ہضم خراب رہتا ہو تو اس کی اصلاح کریں، قبض رہتا ہو تو اس کو رفع کریں۔ بادیان بقدر ضرورت لے کر باریک پیس چھان کر سفوف بنائیں اور برابر وزن شکر ملا کر رکھ چھوڑیں، رات کو سوتے وقت یہ سفوف بقدر ایک تولہ گرم دودھ پاؤ سیر کے ساتھ کھائیں اور کم از کم آٹھ ہفتے تک برابر استعمال کرتے رہیں، دودھ کی اصلاح بھی ہو جائے گی اور ہضم کی خرابی اور قبض کی شکایتیں بھی نہیں رہیں گی۔

دودھ پلانے کے لیے انا کی ضرورت

بعض اوقات ماں کا دودھ بچے کی پرورش کے لیے کافی نہیں ہوتا، یا چھاتیوں میں بالکل ہی نہیں پیدا ہوتا، یا ماں کی صحت خراب ہوتی ہے یا ماں کا دودھ خراب ہوتا ہے۔ اس کے پلانے سے بچے کی صحت خراب ہونے کا اندیشہ ہوتا ہے، یا بچہ آغوشِ مادر سے محروم ہو جاتا ہے، ان صورتوں میں انا (دودھ پلائی) کی ضرورت پیش آتی ہے، انا کے انتخاب میں مندرجہ ذیل باتوں کو پیشِ نظر رکھنا چاہیے۔

۱۔ انا کی عمر بچے کی ماں کی عمر کے برابر ہو تو زیادہ بہتر ہے، ورنہ انا کی عمر ۲۵-۳۰ سال ہو تو اچھا
۲۔ انا کے بچے کی عمر اس بچے کی عمر کے برابر ہونی چاہیے، جس کو دودھ پلانے کے لیے انا مقرر کی جا رہی ہے۔
۳۔ انا بالکل تن درست ہو، خصوصاً آتشک سوزاک جیسے کسی متعدی مرض میں مبتلا نہ
۴۔ انا کی چھاتیوں میں اتنا دودھ ہو جو بچے کی پرورش کے لیے کافی ہو اور یہ دودھ خراب
۵۔ انا کسی نشیلی چیز شراب، افیون وغیرہ کی عادی نہ ہو۔
۶۔ انا اگر صورت و سیرت دونوں کے اعتبار سے اچھی ہو تو بہت ہی بہتر ہے و سیرت کے اعتبار سے اس کا بہتر ہونا نہایت ضروری ہے۔
۷۔ نفسانی عوارض مثلاً غصہ و غضب، رنج و غم سے دور رہ کر خوش و خرم زندگی بسر کرنے والی ہو اور جنسی خواہش کی طرف زیادہ رغبت رکھنے والی نہ ہو۔

اُجڑا شہر

کوثر چاندپوری

ڈاکٹر مسرا اپنی پرائیویٹ ڈسپنسری میں بیٹھے ملیریا کے مریضوں کو دیکھ رہے تھے۔ ا بوڑھا کمپاؤنڈر موٹے آئینوں کی عینک لگائے کونین مکسچر کی بڑی سی بوتل سامنے کھڑا تھا۔ وہ جلدی جلدی گلاس میں مکسچر انڈیل کر بیماروں کی شیشیوں میں جارہا تھا۔ دوا کسی شیشی میں خوراکوں کے نشان سے نیچے رہ جاتی، کسی میں انگل آدھ ادپر نکل جاتی۔ کمپاؤنڈر اتنے موٹے آئینوں کی عینک سے اتنی باریک چیزیں ، دیکھ سکتا تھا۔ باریک بین قسم کے کمپاؤنڈر تنخواہ زیادہ لیتے تھے۔ اس کے باوجود

اکٹر صاحب کی تھکی ہوئی زندگی کو سہارا نہ دے سکتے تھے۔ ڈاکٹر صاحب ہ قول یہ بوڑھا کمپاؤنڈر "غریبا مئو" نسل کا تھا۔ چکّی سے آٹا بھی پسوا لاتا دونوں وقت ڈاکٹر صاحب کی "لات مار" گائے کا دودھ بھی دوہ لیتا۔ اسی ڈاکٹر صاحب دوا کی کمی بیشی پر کبھی کوئی اعتراض نہ کرتے تھے۔

مریضوں کی بھیڑ لگی [illegible]۔ کمپاؤنڈر ان سے پیسے لے کر پانی کی بالٹی ڈالتا جارہا تھا اور ڈاکٹر [illegible] سے پرچوں پر دستخط کر کے اس کی طرف تے جارہے تھے۔ کنوار کا یہ مہینہ [illegible] جیت سمجھ کر اس میں گیہوں کی پکّی فصل کاٹ لیا کرتے تھے، سال میں ایک ہی بار آتا تھا اور صرف تیس ہی کا ہوتا تھا۔ ایسی صورت میں سال بھر کے خسارے کی تلافی اسی مختصر فرصت وا کرتی تھی۔ ڈاکٹر صاحب کو ایک آدھ [illegible] بنانا ہوتا تو اسی ملیریا سیزن

میں بنایا کرتے تھے۔ قرضہ چکانے کا موسم بھی یہی تھا۔ یہ اور بات تھی کہ دس بیس آدمی تلّی اور جگر کی پرانی بیماریوں کا شکار ہو کر مہینہ دو مہینے تک آتے رہتے، ورنہ عام طور پر کاتک لگتے ہی بیماروں کا یہ میلہ اُجڑ جایا کرتا تھا اور پھر ڈاکٹر صاحب زیادہ تر اکیلے ڈسپنسری میں بیٹھے ناک کے بال اُکھاڑنے میں مصروف رہا کرتے تھے۔ کمرے کی پر ہجوم زیادہ ہونے کی وجہ سے بہت سے بیمار ڈسپنسری کے سامنے پتھر پر بیٹھے انتظار کر رہے تھے۔ ان ہی میں رام پیاری بھی شامل تھی، جو کھاتوں گاؤں سے روز ہی اپنی پوتی رملا کو لے کر انجکشن لگوانے یہاں آیا کرتی تھی۔ وہ پتھر پر خاموش بیٹھی انگلیوں پر حساب لگا رہی تھی:

دو !

آٹھ !

بیس !

اور پھر منہ بنا کر اس نے دھیمے لہجہ میں کہا، اسّی !! اسّی رُپے دے چکی ہوں ڈاکٹر

کو، اور وہ سوئی پر سوئی لگاتا جارہا ہے رملا کے ہاتھ میں، مگر بخار ہے کہ ٹس سے مَس نہیں ہوتا، اور اب پندرہ رپے اور مانگ رہا ہے گولیوں کے !

رام پیاری کے بوڑھے چہرے پر سنجیدگی پھیل گئی۔ ماتھے میں نیچے اوپر کئی سلوٹیں پڑ گئیں۔ اسی وقت اس کا لڑکا گردھاری اس کے پاس آ بیٹھا۔ وہ آٹھ

نوسال کی ایک لڑکی کو گود میں لیے تھا یہی رام پیاری کی پوتی رملا تھی، اس کے ہونٹوں پر پپڑیاں جمی ہوئی تھیں، منھ پیلا پڑ گیا تھا، سانس بہت تیز چل رہی تھی۔ ابھی ابھی ڈاکٹر مسرا نے اس کے ہاتھ میں انجکشن لگایا تھا اور پندرہ رُپے کی گولیاں بھی ایک چھوٹی سی شیشی میں بھر کر گردھاری کو دے دی تھیں۔

"چھلنی کر ڈالا میری بٹیا کا ہاتھ!" رام پیاری نے رملا کو دیکھ کر درد بھرے لہجہ میں کہا: "اب تو سوئی لگوانے کو جی نہیں چاہتا اور ڈاکٹر آپ ہی کہتا ہے کہ سوئی لگانے کی ضرورت نہیں، گولیاں اسی لیے دی ہیں اس نے کہ روز روز آنے کی ضرورت نہ رہے۔ کتنا کٹھن ہے چار کوس آنا اور پھر اتنی ہی دور لوٹ کر جانا۔ تیرے بھی پاؤں دکھنے لگے ہوں گے دوڑتے دوڑتے۔ اُدھر جوار کا کھیت اُجڑا جا رہا ہے، طوطے اور کوّے سارے دانے کھائے جا رہے ہیں۔ پر ڈاکٹر نے کہاں دیکھا اس کٹھنائی کو، اب پندرہ رُپے اور وصول کر لیے، بخار اُترے یا نہ اُترے اس سے ڈاکٹر کو کیا مطلب!

"ہاں، ابھی ایک بابو بھی کہہ رہا تھا ڈاکٹر سے کہ آپ تو اندھا دھند سوئیاں لگاتے جا رہے ہیں، دوسری طرف پیٹنٹ دوائیں لکھ رہے ہیں۔ آپ کو بیمار سے زیادہ ان کمپنیوں کا خیال ہے، جو دوائیں بناتی ہیں اور آپ کو کمیشن دے کر مریض کی جیب خالی کرا دیتی ہیں۔"

"ٹھیک کہتا ہے وہ۔ اب کتنے دن بعد آنے کو کہا ہے ڈاکٹر نے؟"

"کہتا ہے، دس روز میں آنا۔"

یہ سن کر رام پیاری کو ذرا اطمینان ہوا، کھانوں گاؤں سے شہر تک چار کوس کا فاصلہ تھا۔ برسات ابھی ابھی ختم ہوئی تھی۔ راستہ میں جگہ جگہ کیچڑ تھی۔ کہیں کہیں پانی بھی بھرا ہوا تھا۔ گاڑی نہیں چل سکتی تھی گردھاری رملا کو آگے بٹھا کر گھوڑی پر سوار ہو جاتا اور رام پیاری لہنگا گھٹنوں تک چڑھائے پیچھے پیچھے چلتی رہتی مسرا کی ڈسپنسری تک آتے آتے دس بج جاتے۔ یہاں بیماروں کا جمگھٹا لگا رہتا۔ بھیڑ چھٹنے تک رام پیاری اس پتھر پر بیٹھی رہتی اور گردھاری رملا کو گود میں لیے ڈاکٹر تک پہنچنے کی کوشش کرتا رہتا۔ یہاں سرکاری ہسپتال کی طرح لائن تو نہ لگتی تھی، پھر بھی بڑی گڑبڑ رہتی تھی۔ ہر شخص یہی چاہتا کہ وہ پہلے دوا حاصل کرے۔ گردھاری کی گھوڑی کانجی ہاؤس کے سامنے نیم کے پیڑ سے بندھی ہنہناتی رہتی، کیونکہ اس کی بچھیری کو گردھاری گاؤں میں چھوڑ آیا کرتا تھا۔ بڑی کشمکش کے بعد بارہ بجے کے قریب ڈاکٹر مسرا رملا کو دیکھتے اور پھر اس کے انجکشن لگا دیتے۔ پہلے دن سے ساتویں دن تک وہ ملیریا کی دوا دیتے رہے، پھر آٹھویں روز انھوں نے کہا میعادی بخار معلوم ہوتا ہے۔ چنانچہ میعادی بخار کے انجکشن لگانے شروع کر دیئے، مگر رائے پر پورا بھروسہ اس وقت بھی نہ تھا۔ چاہتے تھے کہ خون کلچر کرا لیا جائے اور گردھاری کو ڈاکٹری دوا پر ہی مشکل سے یقین ہوا تھا، وہ اور جھگڑوں میں پڑنا نہیں چاہتا تھا۔ آج چوبیسواں دن تھا اور رملا اسی طرح بخار میں جل رہی تھی۔ اتنے دنوں میں پل بھر کے لیے بھی بخار نہ اُترا تھا اور رام پیاری لونڈ ہی کھانوں گاؤں سے شہر تک اور شہر سے کھانوں گاؤں تک اسی طرح گھوڑی کے پیچھے دوڑتی رہی تھی، جیسے انگریزوں کی حکومت میں لوگ سوراج کے پیچھے دوڑا کرتے تھے۔ انھیں سوراج مل گیا تھا، مگر رام پیاری اپنے مقصد میں کامیاب نہ ہوئی تھی۔

آج ڈاکٹر نے ایک بار اور رملا کو غور سے دیکھا، مگر وہ اپنی اسی رائے پر جمے رہے۔

"آپ نے کہا تھا، اکیسویں دن اُتر جائے گا بخار، اور آج چوبیسواں روز ہے!" گردھاری نے کہا ضرور تھا۔ بات یہ ہے کہ ۔۔۔ وہ اُلجھ اُلجھ کر کہنے لگے: "خون ٹیسٹ کیے بغیر ٹھیک بات کیوں کر کہی جا سکتی ہے۔"

"پھر اب کیا خیال ہے آپ کا؟" گردھاری نے پوچھا۔

"ایسا معلوم ہوتا ہے، ریلیپس RELAPSE ہو گیا ہے۔"

"وہ کیا ہوتا ہے؟"

"یعنی بیماری لوٹ آئی ہے۔"

"کیوں لوٹ آئی ہے؟"

"شاید تم نے کچھ کھلا دیا۔ میں نے کہا تھا، دودھ کے علاوہ کوئی چیز مت دینا، تم نے کوئی ٹھوس چیز کھلا دی۔"

"ٹھوس چیز کیا ہوتی ہے، اینٹ، پتھر!"

"جیسے روٹی، چاول، مٹھائی۔"

"ان میں سے کوئی چیز نہیں کھلائی گئی۔"

"خیر، اب تمھیں روز روز آنا نہیں پڑے گا۔ میں گولیاں دے رہا ہوں، یہ کھلاتے رہنا دس دن تک۔"

"اور گیارھویں دن بخار اُتر جائے گا؟"

ابھی کوئی بات یقین کے ساتھ نہیں کہی جا سکتی، اول تو ضرور اُتر جائے گا، اُترا تو دوسرا کورس دیا جائے گا، ان ہی گولیوں کا۔"

رام پیاری دیر تک رملا کی صورت دیکھتی رہی۔ گردھاری خاموش بیٹھا ایک مرتبہ رام پیاری نے مڑ کر گھوڑی کو دیکھا۔ اسی وقت وہ زور سے ہنہنائی۔

"بچہ کو یاد کر رہی ہے!" گردھاری نے کہا۔

"پھر جلدی چلو۔ رملا کی ماں بھی تو اسی طرح اسے یاد کر رہی ہوگی" رام پیاری کی آنکھیں بھیگ گئی تھیں۔ اس نے گردھاری کے جواب کا انتظار کیے بغیر ہی پھر گننا شروع کر دیا۔

ایک !

دو !

پندرہ !

بیس !

چالیس !

ساٹھ !

بچا نوے! بچا نوے!! وہ چونک گئی۔

دس روز اور گزر گئے۔ گولیاں ختم ہو گئیں۔ بخار اسی طرح رملا کی ہڈیوں سے چمٹا رہا۔ اگلے دن پھر سویرے ہی کھانوں گاؤں سے چل پڑی بالکل اسی طرح آگے آگے گھوڑی پر گردھاری اس کے سامنے رملا اور پیچھے پیچھے رام پیاری۔ اب راستہ ذرا صاف ہو گیا تھا۔ ایک دو بیل گاڑیاں بھی شہر کی طرف جاتی ہوئی ملی تھیں۔ پھر ایک گاڑی پورب کی طرف سے اور دوڑتی ہوئی آئی اس میں پیپلیا کا مال گزار امرچند بیٹھا ہوا تھا۔ وہ گاؤں کی پنچایت کا سرپنچ بھی تھا۔ الکشن جتانے میں بہت مشہور تھا۔ لالو چمار گاڑی ہانک رہا تھا۔

"کہاں جا رہے ہو گردھاری؟" امرچند نے پوچھا۔

"شہر جا رہا ہوں" گردھاری نے سلام کرنے کے بعد کہا "لڑکی بیمار ہے۔ مہینہ بھر ہو گیا"

"ڈاکٹر مسرا نے انتڑیوں کا بخار بتایا ہے" رام پیاری نے دوپٹہ کو درست کرتے ہوئے کہا۔

"پھر اب تو ٹھیک ہے؟"

"کہاں ٹھیک ہے، بخار پل بھر کو بھی نہیں چھوڑتا!"

"تم ہسپتال کیوں نہ لے گئے اسے؟"

"ایک مرتبہ گئے تھے۔ بڑی لمبی لائن لگی ہوئی تھی۔ بارہ بجے تک کھڑے رہے۔ ہار کر پھر مسرا ہی کے پاس جانا پڑا!"

"وہ تو نمبر اوّل کا ٹھگ ہے۔ میرے ساتھ چلو ابھی۔ میں بڑے ڈاکٹر کو دکھا دوں گا"

امرچند نے رام پیاری کو گاڑی میں بٹھا لیا۔ رملا بھی اسی کی گود میں آگئی۔ گردھاری گھوڑی کو بھگاتا ساتھ چلتا رہا۔ پٹیل پہلے دھرم سالہ گیا وہاں گاڑی اور گھوڑی چھوڑ کر ہسپتال گیا۔ بڑا ڈاکٹر اپنے کمرے میں بیٹھا تھا اس کا دروازہ عجیب طرح کا تھا۔ نیچے سے بھی کھلا تھا، اوپر سے بھی، بیچ میں دو کواڑ لگے ہوئے تھے۔ باہر بنچ پڑی تھی۔ اس پر دو آدمی بیٹھے تھے۔ ایک کے پاؤں پر پلاسٹر چڑھا ہوا تھا دوسرا آدمی، جو اسی کے پاس بیٹھا تھا، بہت موٹا اور بھاری جسم کا تھا اور سیاہ کمانی کی عینک لگائے آنے جانے والوں کو دیکھ رہا تھا، جیسے اس کی یہی ڈیوٹی ہو کہ مختلف چہروں کو دیکھ کر اندازہ لگائے کہ کون سا چہرہ تن درست ہے، کون سا بیمار؟ امرچند ان دونوں کے بیچ میں بیٹھ گیا۔ گردھاری اور رام پیاری فرش پر بیٹھ گئے۔ انگریزی عہد کے مال گزار اور موجودہ زمانہ کے کاشت کار میں یہ ڈیڑھ فٹ کا فاصلہ اب بھی باقی تھا۔ مال گزار آسمان سے اُتر کر بنچ پر بیٹھ گیا آگیا تھا، مگر کاشت کار زمین سے ذرا بھی اونچا نہ اٹھا تھا۔ وجہ غالباً یہی تھی کہ ایک الکشن جتا دیا کرتا تھا، دوسرا صرف ووٹ ڈال آتا تھا۔ امرچند دیکھنے میں بڑا شان دار آدمی تھا۔ چوڑی چھاتی، موٹے موٹے ہاتھ پاؤں، لمبا قد، بھرا ہوا سانولے رنگ کا چہرہ، کانوں میں سونے کی دو موٹی موٹی بالیاں لٹکتی ہوئی۔ فوراً ہی پاس بیٹھے ہوئے ساتھیوں نے اس سے سوالات شروع کر دیے:

آپ کہاں سے آئے ہیں؟

کیوں آئے ہیں؟

ڈاکٹر جانتا ہے آپ کو؟

امرچند بھی جلد ہی جان گیا کہ یہ دونوں بوڑھے ہیں آئے ہیں ایک پنشنر سپرنٹنڈنٹ ہیں، انھوں نے اپنی پنشن بیچی ہے اور معائنہ کے لیے یہاں بلائے گئے ہیں۔ وہ بار بار بے فکری

کہہ جا رہے تھے، "مجھے بہت پہلے ہٹا دیا گیا نوکری سے۔ میری عمر صرف پچاس برس کی ہے، مگر سروس بک میں اٹھاون سال لکھی ہے۔" دوسرا آدمی ایک دفتر میں کلرک ہے۔ اس کی ایک ٹانگ ٹوٹ گئی تھی اس کو بھی بورڈ کے سامنے پیش ہونا ہے۔ بورڈ کا ایک ممبر ابھی نہیں آیا تھا اسی لیے یہ لوگ اس بنچ پر بیٹھے اس کا انتظار کر رہے تھے۔ ویسے بھی بارہ بجے تک ڈاکٹر مریضوں کو دیکھا کرتا ہے۔ ان سے نمٹ کر بورڈ والوں کو بلایا کرتا ہے۔ امرچند ذرا دیر بیٹھا، پھر دروازے پر کھڑے ہوئے اردلی کو ایک طرف ہٹا کر گردھاری اور رام پیاری کو اپنے پیچھے آنے کا اشارہ کرکے اندر چلا گیا۔ ڈاکٹر ایسے موقعوں پر ہمیشہ بگڑ جایا کرتا تھا، مگر امرچند کو دیکھ کر اسے بگڑ جانے کا خیال ہی نہ آیا۔ وہ کچھ مرعوب ہو گیا۔ سمجھا، ضرور یہ کسی گاؤں کا مال گزار ہے اور مہاتما گاندھی نے کہا ہے کہ اصل ہندوستان دیہات میں آباد ہے اور وہ اس مقولہ کا اعتراف کرکے فوراً اس دیہاتی ہندوستانی کی طرف متوجہ ہو گیا۔ امرچند کرسی پر بیٹھ کر رملا کا حال کہتا رہا۔ پھر اس نے گردھاری سے کہا:

"رملا کو یہاں لا کر دکھاؤ!"

ڈاکٹر نے دیر تک اسے دیکھا اور پھر تین پرچے لکھ کر امرچند کو دے دیے۔

"خون اور پیشاب کا ٹیسٹ اور سینہ کا معائنہ ہوگا۔ آپ یہ رپورٹیں لے آیے، پھر میں دوا لکھ دوں گا۔"

"اور یہ سب کچھ کہاں ہوگا؟"

"لیبوریٹری اور ایکس رے روم میں ہو جائے گا۔ میں نے لکھ دیا ہے۔ دیر بالکل نہیں ہوگی۔"

لیبوریٹری میں ایک ڈاکٹر نے پرچہ دیکھا اور پھر رملا کی انگلی سے ذرا سا خون نکال کر ٹیوب میں بھر لیا اور آہستہ سے بولا، "رپورٹ ایک بجے کے بعد ملے گی۔"

پیشاب ٹیسٹ کرانے میں بڑی دقت پیش آئی۔ رملا رونے لگی۔ بڑی مشکل سے یہ مرحلہ بھی سر ہوا اور یہاں سے بھی وہی جواب ملا:

"رپورٹ ایک بجے کے بعد مل سکے گی۔"

اب امرچند ایکس رے ڈپارٹمنٹ کی طرف چلا۔ ایک کمرے کے سامنے بہت سے بیمار کھڑے تھے۔ اندر ایک شخص کرسی پر بیٹھا ان سے پرچے لے رہا تھا۔ اس کے سامنے میز پر پرچوں کا موٹا سا گڈّا رکھا ہوا تھا۔ بہت دیر کے بعد امرچند کی باری آئی۔ اس نے پرچہ دیتے ہوئے کہا:

"کرپا کر کے ذرا جلدی سے تصویر اُتار لیجیے۔"

اس نے مسکراتے ہوئے کہا، "جلدی نہیں ہو سکے گی۔ بارہ بجے اسکریننگ شروع ہوا ہے۔ ایک بچ اندر جا چکا ہے، دوسرا اور تیسرا انتظار کر رہا ہے۔ اس کے بعد بورڈ والے ہیں، پھر آپ کا نمبر آئے گا۔"

"کوئی بات نہیں۔" امرچند نے کہا، "مگر ہم گاؤں سے آئے ہیں۔"

"اور گاؤں والوں کا نمبر یوں بھی شہر والوں کے بعد آنا چاہیے۔"

"نہیں گاؤں والوں کا پہلے آنا چاہیے۔" امرچند نے حجت کی۔

"میں کہتا ہوں، یہاں شہر اور گاؤں کی بات نہیں چلتی۔"

"بالکل نہیں چلتی!"

"ہاں بالکل نہیں۔" وہ بولا اور پھر اس کی توجہ ایک عورت پر مرکوز ہو گئی جو کالے برقعہ کی نقاب اُلٹے کھڑکی کے سامنے کھڑی چٹ اس کی طرف بڑھا رہی تھی۔

"اوہ، معاف کیجیے!" وہ بولا۔

"Ladies and children first"

امرچند کو یہاں کافی دیر ہو گئی تھی وہ انگریزی نہیں جانتا تھا، ورنہ بچوں کے ذیل میں رملا کا حق بھی مانگنے کی کوشش کرتا۔ اسے شہر میں ایک ضروری کام تھا، اس لیے وہ رام پیاری اور گردھاری کو وہاں چھوڑ کر چلا گیا۔ چلتے وقت بولا،

"گھبرانا مت۔ بس دو بجے پھر آؤں گا۔"

اور ٹھیک دو بجے جب وہ ہسپتال آیا ہے تو رام پیاری اکیلی ایک جگہ بیٹھی تھی۔ اس نے امرچند کو بتایا کہ اسکرین کرانے والوں کی لائن لگ چکی ہے۔ گردھاری بھی رملا کو لیے لائن میں کھڑا ہے۔ امرچند وہیں کھڑا رہا۔ آدھا گھنٹہ اور گزر گیا۔ ایک دم گردھاری آتا دیا۔ رملا اس کی گود میں تھی،

"کیا کام ہو گیا!" پٹیل نے پوچھا

"ہوا تو نہیں، مگر اب ضرورت بھی نہیں رہی!"

"کیوں؟"

"رملا تو بالکل ٹھنڈی ہو گئی —— سانس بھی بند ہے!"

امرچند نے اسے ٹٹول کر دیکھا۔ واقعی رملا مر چکی تھی۔ دیہات کا ایک شہر اُجڑ گیا تھا! —— اور اس اُجڑے شہر کو اب پھر گاؤں میں لے جانا

جنسیات

اپنی خوب صورتی کی حفاظت کیجیے

منصور علی خاں بریلوی

جس طرح شادی سے قبل یا کورٹ شپ کے دوران میں خواتین کے لیے آرایش وزیبایش اور اپنی خوب صورتی کو قائم رکھنا ضروری ہے، اسی طرح شادی کے بعد بھی۔

ہمارے سماج کی اسّی فی صد نوجوان شادی شدہ خواتین میں سے ایسی مشکل سے چند ہی ہوں گی، جنھیں اپنے بالوں کو سنوارنے، صاف ستھری رہنے اور اچھی طرح بناؤ سنگار کرنے سے دل چسپی ہوگی۔ عام طور پر یہی دیکھا جاتا ہے کہ خواتین شادی اور اپنے شریکِ زندگی کو انتخاب کرنے سے پہلے تو خوب بنی سنوری رہتی ہیں، لیکن شادی ہونے اور خصوصاً ایک یا دو بچوں کی ماں ہونے کے بعد ان کی اپنے آپ سے دل چسپی کم ہوجاتی ہے۔ دوسری طرف غیر شادی شدہ خواتین یا نوجوان لڑکیاں بناؤ سنگار کرنے اور آرایش اور سجاوٹ میں ایک دوسرے پر سبقت لے جانے کی کوشش کرتی ہیں۔

چوں کہ شادی شدہ خواتین کی سب سے بڑی خواہش، یعنی شریکِ زندگی کا انتخاب، پوری ہو چکی ہوتی ہے، اس لیے ان کے اندر تن آسانی، سہولت پسندی، بلکہ بڑی حد تک سستی اور کاہلی پیدا ہو جاتی ہے، وہ گھر میں اکثر ڈھیلا ڈھالا اور بے ڈھنگا لباس پہنے رہتی ہیں

گھر میں بناؤ سنگار کرنے سے انھیں یا تو سرے سے کوئی دل چسپی رہتی ہی نہیں یا کچھ یوں ہی برائے نام رہ جاتی ہے۔ ان میں سے کتنی ہی صبح اٹھ کر اپنے بالوں میں کنگھا بھی نہیں کرتیں۔ ان سب باتوں کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ ان کے شوہروں کو اپنی بیویوں میں کوئی کشش محسوس نہیں ہوتی اور جب وہ اپنے گھروں سے نکل کر اپنے دفتروں یا کارخانوں میں جاتے ہیں تو وہاں دوسری خواتین انھیں زیادہ حسین، زیادہ پُرکشش اور جاذبِ توجہ نظر آتی ہیں۔ وہ ان کا موازنہ اپنی گھریلو خواتین کی حالت سے کرتے ہیں تو ان میں کوئی ظاہری حسن وخوبی اور جاذبیت نہیں پاتے۔ عورت گھر کی زینت ہوتی ہے، اس لیے مرد کا یہ فطری جذبہ ہوتا ہے کہ وہ اُسے نہایت حسین اور خوب صورت دیکھنا چاہتا ہے، اگر اس کی یہ فطری خواہش اپنے گھر میں پوری نہیں ہوتی تو وہ دوسری خواتین کی طرف متوجہ ہو کر اپنے جذبے کو تسکین دینے کی کوشش کرتا ہے، جس کے نتیجے کے طور پر مرد اور عورت کے ازدواجی تعلقات ناخوشگوار ہو جاتے ہیں اور اچھا خاصا گھر ماتم کدہ بن جاتا ہے اور دونوں کے درمیان جُدائی کی بنیاد پڑ جاتی ہے۔

آخر ایسا کیوں ہو؟ کیا شادی شدہ خواتین اپنے آپ کو اپنے

شوہروں کی نظر میں خوب صورت اور جاذب نظر بنا کر پیش نہیں کر سکتیں؟ یقیناً کر سکتی ہیں۔ اس مقصد کے لیے خواتین کو کچھ زیادہ وقت صرف کرنے کی ضرورت نہیں، صرف تھوڑی سی توجہ کی ضرورت ہے۔ سب سے پہلے ہر خاتون کو اپنی خوب صورتی کا احساس ہونا چاہیے، کیوں کہ دیکھا جاتا ہے کہ جو خواتین اپنی خوب صورتی کا احساس رکھتی ہیں، وہ ان خواتین سے زیادہ خوش و خرم رہتی ہیں، جنھیں اس کا احساس نہیں ہوتا۔ جو خواتین اپنا گھریلو کام خود انجام دیتی ہیں انھیں اپنے ہاتھوں اور ناخنوں کی صفائی کا خیال رکھنا چاہیے۔ کام سے فارغ ہونے کے بعد ہاتھوں کو صابن سے اچھی طرح دھونا اور پھر ان پر تھوڑا سا کریم مل لینا چاہیے تاکہ ہاتھ پھٹنے نہ پائیں۔ ہفتہ میں کم از کم ایک بار ناخنوں کی صفائی بھی ضروری ہے۔ رات کے وقت چہرے کے لیے کریم استعمال کرنے سے احتیاط کرنا چاہیے، کیوں کہ کریم سے چکنا کیا ہوا چہرہ خوبصورتی کا کوئی اچھا معیار پیش نہیں کرتا۔ البتہ خواتین اپنے شوہروں کی غیر موجودگی میں اپنے بالوں کو بہتر بنانے اور چہرے کی خوب صورتی کے لیے کریم استعمال کر سکتی ہیں۔ خوراک کو بہتر رکھنے اور تھوڑی سی کسرت کرنے سے بھی حسن اور صحت کو برقرار رکھنے میں مدد ملتی ہے، کیوں کہ اس سے دورانِ خون ٹھیک رہتا ہے اور اعصاب تھکن سے محفوظ رہتے ہیں۔

شادی شدہ خواتین کو اپنے شوہروں اور اپنی ازدواجی زندگی کو خوش گوار بنائے رکھنے کی خاطر نہ صرف حسین و خوب صورت بنا رہنا چاہیے، بلکہ جب ان کے شوہر کام پر سے واپس آئیں تو بن سنور کر اور مسکراتے ہوئے چہرے سے ان کا خیر مقدم بھی کرنا چاہیے۔

زبان ہمارے ذائقہ یا چکھنے کا خاص آلہ ہے۔ وہ غذا کو چبانے، چوسنے اور نگلنے کے علاوہ ذائقہ یعنی چکھنے کا احساس پیدا کرتی ہے، اور بولنے میں بھی کام آتی ہے۔ بچوں کو اپنی زبان قابو میں رکھنا چاہیے، اسے چٹورا نہیں بنانا چاہیے، اور ساتھ ہی بُری باتیں زبان سے نہیں نکالنا چاہیے۔

زبان پر ذائقہ کے اُبھار زبان پر ایک جھلّی چڑھی ہوئی ہوتی ہے، جس پر چھوٹے چھوٹے اُبھار ہوتے ہیں، جو مزہ محسوس کرتے ہیں۔ ان اُبھاروں کی وجہ سے زبان کی سطح کھُردری معلوم ہوتی ہے۔ یہ اُبھار تین ۳ قسم کے ہوتے ہیں:-

۱۔ خندقی اُبھار۔ یہ آٹھ دس بڑے بڑے اُبھار جن کے گرد ایک خندق یا نالی سی ہوتی ہے، زبان کے پچھلے حصّے پر واقع ہوتے ہیں۔ اِن اُبھاروں کے اندر ذائقہ کے خلیات ہوتے ہیں جو چکھنے کا احساس پیدا کر دیتے ہیں۔ کڑوا مزہ انھیں اُبھاروں کی وجہ سے زبان کے پچھلے حصّے پر زیادہ محسوس ہوتا ہے۔

۲۔ کھُنبی نما اُبھار۔ اوسط جسامت کے۔ یہ تعداد میں زیادہ، سرخ رنگ کے اور زبان کی نوک اور دونوں کناروں پر زیادہ ہوتے ہیں، درمیانی حصّے میں کم ہوتے ہیں۔ اسی واسطے زبان کے درمیانی حصے میں ذائقہ کا احساس بہت کم ہوتا ہے۔ زبان کی نوک پر میٹھا ذائقہ اور کناروں پر کھٹا ذائقہ زیادہ تر محسوس ہوتا ہے۔

۳۔ خیطی یعنی ڈورے نما۔ لمبے لمبے نکیلے باریک باریک اُبھار، یہ بہت زیادہ تعداد میں زبان کی پوری سطح پر پھیلے ہوتے ہیں۔ گوشت خوار جانوروں (شیر، کُتّے، بلّی، وغیرہ) میں یہ اُبھار زیادہ سخت ہوتے ہیں۔ شاید یہ ذائقہ کے لیے نہیں بلکہ زیادہ تر صفائی اور چاٹنے پونچھنے کے کام میں مدد دیتے ہیں۔

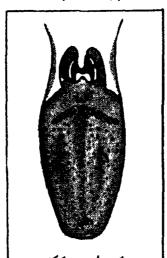
ذائقہ کیسے پیدا ہوتا ہے؟ زبان کے ان سب اُبھاروں کی وجہ سے ہم مختلف لذیذ کھانوں کے ذائقہ سے لذّت اندوز ہوتے ہیں، اور بھانت بھانت کے مزے چکھتے اور محسوس کرتے ہیں۔ درحقیقت یہ اُبھار ذائقہ کی کلیاں ہیں جن کے اندر حسّی اعصاب کے باریک ریشے ختم ہوتے ہیں۔ جب کوئی چیز کھائی یا پی جاتی ہے تو اس کے ذرّے اِن کلیوں کو چھو کر حسّی عصبی ریشوں میں چھیڑ پیدا کر دیتے ہیں۔ یہ چھیڑ حسّی اعصاب کے ذریعہ دماغ میں پہنچتی ہے اور دماغ کو ذائقہ کا احساس ہوتا ہے۔ ذائقہ پیدا کرنے والی چیز گھُلی ہوئی ہونی چاہیے، یا وہ منھ کے لعاب کے اندر گھول لی جاتی ہے۔ بے گھُلی چیز کا مزہ معلوم نہیں ہوتا، صرف اس کے چھونے کا احساس ہوتا ہے۔

زبان پر ذائقہ کے اُبھار (ذائقہ کی کلیاں)

ذائقوں کی قسمیں اور مقام اصلی ذائقے چار ہوتے ہیں:

۱۔ میٹھا ذائقہ، جو زبان کی نوک پر زیادہ محسوس ہوتا ہے۔ ۲۔ کڑوا ذائقہ، جو زبان کے پچھلے حصّے پر زیادہ محسوس ہوتا ہے۔ ۳۔ کھٹا ذائقہ، جو زبان کے کناروں پر خوب محسوس ہوتا ہے۔ ۴۔ نمکین ذائقہ، جو پوری زبان سے معلوم ہوتا ہے۔

ان چاروں کے علاوہ دو اور ذائقے بھی ہوتے ہیں: ایک سیٹھا یا کھٹا اور دوسرا چٹ پٹا یا چرپرا۔ مگر یہ اصل ذائقے نہیں ہوتے بلکہ دوسرے احساسات کے آپس میں مل جانے سے پیدا ہوتے ہیں۔ قوت ذائقہ زیادہ تر زبان میں ہوتی ہے لیکن نرم تالو، کوّے، لوزتین (حلق کے غدود) اور حلق کے اوپری حصّے میں بھی مزے کا احساس پیدا ہوتا ہے۔

اختلال و خرابی پیدا ہو جانے کی وجہ سے مرارہ میں پتھری پیدا ہو جاتی ہے۔ کولسٹرین CHOLESTERIN جس سے پتھری پیدا ہوتی ہے، زمانۂ حمل اور زمانۂ رضاعت میں خون کے اندر زیادہ بڑھ جاتا ہے۔ چنانچہ اسی وجہ سے مردوں کے مقابلے میں عورتوں کو یہ مرض بہت زیادہ ہوتا ہے۔

مرارہ میں پتھری عام طور پر ان لوگوں کے زیادہ ہوتی ہے، جو بیٹھ کر کام کرنے کے عادی ہوتے ہیں اور جنھیں کسب معاش کے لیے بھی چلنے پھرنے کی ضرورت پیش نہیں آتی۔ اس کے علاوہ زیادہ تیزابیت پیدا کرنے والی غذاؤں کا استعمال، خاص طور پر نشاستہ دار چیزوں کے کھانے سے جگر پر بہت زیادہ بار پڑتا ہے، جس کی وجہ سے صفرا کی نوعیت میں تغیر واقع ہو جاتا ہے اور مرارہ میں پتھریاں پیدا ہونی شروع ہو جاتی ہیں جو پن کے سرے سے لے کر چھوٹے انڈے کے برابر تک ہوتی ہیں۔ دائمی قبض بھی ان پتھریوں کی پیدائش میں ممد و معاون ثابت ہوتا ہے۔

علامات: التہاب مرارہ حاد۔ مرارہ کا ورم حاد بھی ہوتا ہے اور مزمن بھی۔ التہاب حاد میں مقام جگر پر شدید قسم کے درد کا دورہ پڑتا ہے، بعض اوقات یہ درد معدے کے مقام پر بھی محسوس ہوتا ہے۔ دائیں پسلی کے نچلے حصے میں حس بڑھ جاتی ہے اور جلد کو دبانے سے متورم مرارہ کو محسوس کیا اور ٹٹولا جا سکتا ہے۔ نیز دائیں جانب کے شکمی عضلات میں کم و بیش سختی بھی پائی جاتی ہے۔

التہاب مرارہ مزمن: التہاب مرارہ حاد کے مقابلے میں التہاب مزمن میں تکلیف و درد نسبتاً ہلکا ہوتا ہے اور ٹھہر ٹھہر کر ہوتا ہے۔ سوء ہضمی کے ساتھ ساتھ اس میں متلی، قے اور ریاحی تکلیف بھی رہتی ہے نیز بھوک بالکل جاتی رہتی ہے۔ عام طور پر یہ التہاب مرارہ میں پتھریوں کا پیش خیمہ ہوتا ہے۔ مرارہ کی دیوار موٹی پڑ جاتی ہے اور اس میں صفرا موجود نہیں رہتا۔

حصاۃ مرارہ: مرارہ میں پتھریاں بنتی رہتی ہیں اور کوئی تکلیف محسوس نہیں ہوتی۔ یہاں تک کہ جس وقت طبیعت ان پتھریوں کو مرارہ سے نکالنے پر آمادہ ہو جاتی ہے، اس وقت قولنج مرارہ GALL-STONE COLIC کا دورہ پڑتا ہے اور پتھری مرارہ سے نکل کر مشترک نالی میں آ جاتی ہے۔ اس وقت شدید قسم کی تکلیف معدے کے مقام پر دائیں جانب محسوس ہوتی ہے۔ اگر پتھری ذرا بڑی ہو تو تکلیف کے مارے مریض کو پسینے چھوٹ جاتے ہیں اور تکلیف ناقابل برداشت ہو جاتی ہے۔ قولنج مرارہ کے دوروں کے علاوہ جو وقتاً فوقتاً ایسے مریضوں کو پڑتے رہتے ہیں، مرارہ کی پتھری کے مریضوں کے معدے کے مقام پر ریاح و گیس کی وجہ سے ایک گونہ بے چینی کا احساس ہوتا رہتا ہے اور اس کے اخراج کے بعد گھٹ جاتا ہے۔ سوء ہضمی کی شکایت رہتی ہے اور اکثر کمر اور دائیں شانے میں تکلیف رہتی ہے۔

علاج: ورم مرارہ اور حصاۃ مرارہ (پتے کی پتھری) کا علاج، طب جدید کے نزدیک تو آپریشن ہے۔ اس لیے کہ ورم مرارہ مزمن یا حصاۃ مرارہ ان دونوں صورتوں میں مرارہ کی ساخت کو شدید نقصان پہنچ جاتا ہے اور وہ اپنا کام سرانجام نہیں دے سکتا۔ لہٰذا ایسی صورت میں اس کا نکلوا دینا ہی مناسب خیال کیا جاتا ہے۔ مرارہ کا آپریشن اگرچہ بڑا آپریشن ہے لیکن بہت زیادہ خطرناک نہیں سمجھا جاتا۔ اس میں ایک یا زیادہ سے زیادہ دو فی صد موت واقع ہوتی ہے۔ لیکن خراب اور از کار رفتہ مرارہ کو باقی رکھنے میں اس امر کا خطرہ چھ فی صد تک ہے کہ سرطان جگر ہو جائے۔ لیکن طب قدیم کی یہ رائے ہے کہ مرارہ کا ورم حاد یقینی طور پر قابل علاج ہے۔ اگر ایکس رے کی مدد سے اس کی تشخیص فوراً ہی ہو جائے تو آپریشن کے ذریعہ مرارہ کو نکلوا دینا صحیح نہ ہوگا اس لیے کہ ورم حاد کی صورت میں مرارہ از کار رفتہ نہیں ہو جاتا۔ یہ تو مدتوں ورم کے بعد بے کار ہوتا ہے۔ ورم مرارہ تشخیص ہو جانے کے بعد اس کا حسب ذیل طریق پر علاج کیا جائے۔

دوا: حسب ذیل روغن کا نسخہ تیار کر کے اس کی ایک ایک بوند چھوٹے بتاشے یا ایک ایک ماشہ سفید پسی ہوئی چینی میں ملا کر صبح نہار منہ اور سہ پہر کو کھلا دی جائے۔

ہوالشافی

پوست بیخ کبر سفید، پوست بیخ کبر سرخ ہر ایک ۵ تولے تازہ لے کر کچل لیں۔ پھر اسے ۲ سیر شیر گاؤ میش (بھینس) میں جوش دیں اور دہی کا جامن دے کر جما لیں۔ صبح کے وقت دہی کو بلو کر مکھن نکالیں۔ پھر دس تولے آب برگ جوز ماثل ۱۰ تولے کے دو دھ کو اس مکھن میں ملا کر ایک جان کر لیں۔ بعدہٗ آب برگ جوز ماثل ۱۰ ہموزن روغن کنجد میں جلائیں اور حاصل شدہ روغن کو اس مکھن میں ملا کر یہاں تک کہ تمام رطوبات جل کر صرف تیل رہ جائے۔ ورم مرارہ کے لیے خواہ حاد ہو یا مزمن یہ روغن نہایت مفید ثابت ہوا ہے۔ مرارہ کی پتھری میں استعمال کیا گیا ہے اور چھوٹی چھوٹی پتھریوں کو نکالنے میں کامیاب ثابت:

گیا ہو۔

غذا میں سبزی ترکاری اور پھلوں کا کثرت سے استعمال کیا جائے۔ کچی ترکاریوں میں گاجر، مولی، ٹماٹر و سلاد نہایت مفید ہیں۔ چکنائی اور روغنی چیزیں کم دی جائیں۔ چھاچھ کا استعمال بھی دن میں ایک مرتبہ ضرور کیا جائے۔ دہی جاکر اور اسے بلو کر خود گھر میں روزانہ چھاچھ حاصل کی جاسکتی ہو۔ پانی میں لیموں کا رس ملاکر پیا جائے۔ ایک گلاس پانی میں نصف لیموں کا رس کافی ہوگا۔ اگر قبض ہوجائے تو اس کے لیے آدھ سیر گرم پانی میں آدھا چھوٹا چمچہ چائے کے بقدر نمک سائیدہ حل کیا جائے اور ایک لیموں کا رس ملاکر اسے گرم گرم پی لیا جائے۔

آدھ گھنٹے کے بعد نمک ملا ہوا آدھ سیر گرم پانی مزید اسی طرح پی لیا جائے۔ اگر اس سے بھی اجابت نہ ہو تو پھر گرم پانی کا انیما لے لیا جائے۔ مقام جگر پر گرم پانی کی بوتل سے کوئی تیس منٹ یا پینتالیس منٹ تک سکائی کی جائے اور جب سکائی ختم کی جائے تو چار یا پانچ منٹ تک ٹھنڈے پانی کا کپڑا رکھا جائے۔

مرارہ کی پتھری کی صورت میں قولنج مرارہ کا دورہ کبھی کبھی پڑ جاتا ہو۔ یہ دورہ اپنی شدت کے اعتبار سے بعض اوقات اتنا سخت ہوتا ہو کہ ناقابل برداشت ہوجاتا ہو۔ ایسی صورت میں مارفیا یا تکلیف کے احساس کو ختم کرنے والی دوسری دوائیں دیدینے میں کوئی مضائقہ نہیں ہو اس لیے کہ درد کی شدت سے جو اعصاب و قلب کو صدمہ پہنچتا ہو وہ اس دوا کے صدمے سے کم ہوتا ہو۔ ویسے اگر تکلیف کم ہو تو میرا مشورہ یہی ہو کہ ایسی کوئی دوا نہ دی جائے کہ اس سے فائدے کے بجائے نقصان پہنچے گا اور وہ پتھری جو صفراکی نالی سے باہر نکل رہی تھی، رک جائے گی۔

اس قسم کے دورہ کی صورت میں سب سے پہلے یہ کرنا چاہیے کہ مریض کو خوب گرم پانی پلا لیا جائے۔ پہلے گرم پانی کے گلاس میں ایک چھوٹا چمچہ چائے کے بقدر پسا ہوا نمک ملاکر پلایا جائے۔ اس کے بعد کے گرم پانی کے گلاسوں میں نصف یا پورے لیموں کا رس ملاکر دیا جائے۔ ایک گلاس گرم پانی، فی گھنٹہ کے حساب سے پلانا مناسب ہوگا۔ اس طرح جب مریض ایک یا ڈیڑھ سیر پانی پی چکے تو اسے گرم پانی کا انیما دیا جائے۔ اس کے بعد گرم پانی میں ایک موٹا کپڑا خوب اچھی طرح بھگو کر اور نچوڑ کر اور پھر اسے کسی خشک تولیے کے درمیان رکھ کر اسے مقام جگر پر رکھ کر اس سے سکائی کی جائے اور اس کی گرمائی کو قائم رکھنے کے لیے گرم پانی کی بوتل بھی اوپر رکھی جائے۔ اسے اس وقت تک رکھیں جب تک سکون نہ ہوجائے۔

مرارہ، جگر اور آنتوں کے مقام پر مساج کرنا بھی نہایت مفید ہو۔ اس سے پتھری میں حرکت پیدا ہوتی ہو اور وہ صفراکی نالی سے پھسل کر اثنا عشری آنت میں آگرتی ہو۔ یہ خیال رہے کہ مرارہ کا یہ قولنجی دورہ اسی وقت پڑتا ہو جب پتھری مرارہ سے نکل کر صفراکی نالی میں آجاتی ہو اور نکلنے کی کوشش کرتی ہو۔ طبیعت کی اس کوشش سے اعصاب میں شدید تناؤ ہوتا ہو اور اس کی وجہ سے شدید درد محسوس ہوتا ہو۔

بقیہ: سوال وجواب

سردی جاتی رہے گی۔ مثلاً التہاب زائدہ اعور (APPENDICITIES) کی صورت میں دو آئس بیگ — ایک پیٹ کے نچلے دائیں جانبی حصہ پر اور دوسرا ٹھیک زائدہ اعور کے مقام پر رکھنے سے جلد آرام ہوجاتا ہو۔ ہر ایک گھنٹے کے بعد آئس بیگ کو ہٹادیا جائے اور سردی کے اثرات کو زائل کرنے کے لیے ٹانگوں اور پاؤں پر گرم پانی کی ٹکور مسلسل کی جانی چاہیے۔ یا مثلاً نمونیہ کی حالت میں پہلے دوسرے دن متاثر پھیپھڑے کو دو تین آئس بیگ سے سینکنا چاہیے۔ ہر آدھ گھنٹے کی سنکائی کے بعد آئس بیگ کو ۴۵ منٹ کے لیے ہٹادیا جائے۔ بلکہ اس وقفے میں گرم پانی سے سنکائی کردی جائے۔

مقامِ قلب پر آئس بیگ کا استعمال قلب کے لیے نہایت عمدہ ٹانک کا کام کرتا ہو۔ جب کبھی نبض کمزور اور سریع چلنے لگے تو مقامِ قلب پر ایک یا دو آئس بیگ کے استعمال سے عموماً نبض کی رفتار معمول پر آجاتی ہو۔

تنبیہ: جس حصۂ جسم پر آئس بیگ رکھا جارہا ہو اس کے علاوہ باقی حصۂ جسم کو یا تو گرم پانی سے گرمی پہنچا کر یا کمبل وغیرہ میں لپیٹ کر گرم رکھا جائے۔ نیز اس بات کا بھی خیال رکھا جائے کہ آئس بیگ براہ راست سر، سینہ اور شکم پر کبھی نہ رکھا جائے۔ بلکہ آئس بیگ اور جسم کے ان حصوں کے درمیان کوئی نہ کوئی چادر یا کپڑا ضرور ہونا چاہیے۔

مالشی ورزشیں

بسلسلہ گزشتہ

(موسیو اقبال حسین)

بالائی حصہ جسم کو جانبین میں جھکانا۔ گھٹنے میں ذرا خم دینا اور رانوں، کولھوں اور شکم کی مالش (مساج) کرنا۔

مالشی ورزش ۴: بائیں طرف جھک کر آپ اپنے دونوں ہاتھ اپنی بائیں ٹانگ پر جہاں تک وہ پہنچ سکیں، وہاں جاکر رکھیے، یہ خیال رہے کہ آپ خود آگے کی جانب نہیں جھکیں گے۔ (دیکھیے شکل ۱) اسکے بعد بالکل سیدھے ہو جائیے اور دونوں ہاتھوں سے ران کا مساج کرتے ہوئے اسطرح اوپر لے آئیے جیسا کہ شکل ۲ میں دکھایا گیا ہے۔ بعدہٗ دونوں ہاتھوں سے شکم کو دباتے ہوئے حرکت دیجیے اسطرح کہ دایاں ہاتھ ناف کے اوپر سے گزر کر (شکل ۳) وہاں پہنچ جائے جہاں شکل ۴ میں دکھایا گیا ہے۔ اور بایاں ہاتھ ناف کے اوپر آ کر (شکل ۳) دائیں ران کے سرے پر آجائے جیسا کہ شکل ۴ میں دکھایا گیا ہے۔ اسکے بعد ہاتھوں کو اٹھا کر دائیں جانب جھکیے اور اپنے دونوں ہاتھوں کو دائیں ٹانگ پر اسطرح جمائیے جس طرح کہ شکل ۵ میں دکھایا گیا ہے اور بائیں ٹانگ میں خم دیجیے۔ بعدہٗ دونوں ہاتھوں سے ران کا مساج کرتے ہوئے سیدھے ہو جائیے جیسا کہ شکل ۶ میں دکھایا گیا یہ وہی پوزیشن ہے جو شکل ۲ میں تھی، اس میں دایاں ہاتھ اوپر تھا اور بایاں نیچے، اور اس میں بایاں ہاتھ اوپر ہے اور دایاں نیچے۔ چناں چہ اسکے بعد وہی ساری حرکات کی جائیں گی جو اوپر بیان کی گئی ہیں۔ فرق صرف اتنا ہوگا کہ پہلے اگر دایاں تھا، تو اب بایاں ہوگا اور "بایاں" تھا، تو اب "دایاں"۔

کمر اور کولھوں کا مساج ۔ مالشی ورزش ۵

ابتدا اس طرح کھڑے ہو جائیے کہ دایاں ہاتھ کرسی پر رکھا ہو اور بایاں ہاتھ کمر پر ہو، جیسا کہ شکل ۱ میں دکھایا گیا ہے۔ اسکے بعد کمر پر محض ہاتھ رکھنے کے بجائے، اسے دائیں سے بائیں اور بائیں سے دائیں جانب مساج کرتے ہوئے بالائے کمر سے نیچے کولھوں تک لائیے اور نیچے کولھوں سے بالائے کمر تک لے جائیے۔ اس طرح ایک تنفس میں چھے بار پوری کمر اور کولھوں کا مساج کیجیے۔ کچھ عرصے اسطرح مشق کرنے کے بعد پھر آپکو کرسی کا سہارا لینے کی ضرورت نہیں رہے گی اور یہی ورزش حسبِ ذیل طریقے پر کی جاسکے گی:۔

دونوں پاؤں ملا کر سیدھے کھڑے ہو جائیے۔ بایاں ہاتھ مساج کیلیے کمر پہ رکھیے اور بائیں ٹانگ اسطرح اٹھا کر جس طرح کہ شکل ۲ میں دکھایا گیا ہے، دایاں ہاتھ اسکے گھٹنے پر رکھیے اور بائیں ہاتھ سے کمر اور کولھوں کا اسی طرح مساج کیجیے جس طرح کہ اوپر بتایا گیا ہے۔

پھر دائیں ٹانگ اٹھائیے اور اس پر بایاں ہاتھ رکھیے اور دایاں ہاتھ کمر پہ، اس سے کمر اور کولھوں کا مساج کیجیے۔ اسطرح باری باری سے دونوں ہاتھوں سے کمر و کولھوں کا مساج ہو جائے گا۔

معدنی نمکیات

سوال : معدنی نمکیات کے متعلق کچھ بتائیے۔ غالباً کیلسیم بھی معدنی نمکیات ہی میں سے ایک ہے۔ آپ کے رسالے میں بھی پڑھا ہے اور ڈاکٹروں کو بھی یہ کہتے سنا ہے کہ ہمارے نظامِ جسمانی میں اس کی کمی بڑی نقصان دہ ہے۔ بڑی مہربانی ہوگی اگر اس کے متعلق بھی اختصار کے ساتھ قارئین ہمدرد صحت کو کچھ بتائیں گے۔

منیر احمد خاں اجمیری۔ اوکاڑہ

جواب : آپ کے عضلات میں ۵، فی صد پانی ہے اور باقی حصے میں معدنی نمکیات کی قطار کی قطار ہے کیلسیم، فاسفورس، پوٹاسیم، سوڈیم، فولاد، منگنیز، میگنیشیم، سلیکان، گندھک، تانبہ، جست، آیوڈین، کوبالٹ، نکل، چاندی، سونا وغیرہ یہ سب ہی معدنیات کم و بیش پائے جاتے ہیں۔ یہ تمام معدنیات نظامِ جسمانی کے اعمال و وظائف کو صحیح طور پر قائم رکھنے کے ذمہ دار ہیں۔

ان معدنیات کا اصل منبع تو زمین ہے۔ زمین سے یہ پھلوں، ترکاریوں اور اناج میں منتقل ہو جاتے ہیں اور ان چیزوں کو جب ہم کھاتے ہیں تو یہ معدنیات ان کے توسط سے ہمارے نظامِ جسمانی میں بھی چلے جاتے ہیں۔ اسی طریق پر جانوروں کے جسموں میں بھی یہ معدنیات پہنچ جاتے ہیں۔ غذاؤں میں یہ معدنیات دھات کی شکل میں نہیں پائے جاتے، بلکہ ان کے ایک ایک ریشے اور دانے میں غیر محسوس طور پر موجود ہوتے ہیں لیکن جب ان سے حاصل غذا ہم کھاتے ہیں، تو ان معدنیات کو ہمارا جسم ان میں سے کیمیائی طریق پر حاصل کر لیتا ہے۔ ان معدنیات پر بلاشبہ ہماری صحت کا دار و مدار ہے۔ بعض معدنیات بعض سے مل کر ہماری ہڈیاں بناتے ہیں، دانت بناتے ہیں اور نسیجیں (TISSUES) بناتے ہیں۔ بعض ان میں سے خون کے سرخ ذرات کو بناتے ہیں اور بعض سے وہ افرازات (ENZYMES) پیدا ہوتے ہیں جو استحالۂ غذا کے لیے ضروری ہیں اور بعض ان میں سے ہارمون کی تخلیق کرتے ہیں جن کی بدولت ہمارے پورے نظامِ جسمانی کی بڑھوتری و بالیدگی ہوتی ہے اور جسم و دماغ کا تعامل معرض وجود میں آتا ہے۔

ان معدنی نمکیات میں ایک کیلسیم بھی ہے جیسا کہ اوپر دی ہوئی فہرست سے آپ نے اندازہ لگایا ہوگا۔ عام طور پر ہماری غذا میں اس کی کمی رہتی ہے۔ ہمارے جسم کو کیلسیم کی ضرورت اس وجہ سے پڑتی ہے کہ ہمارے ہڈیوں کے سارے ڈھانچے کی بناوٹ اور اس کے قائم رکھنے کی ذمہ داری اس پر ہے۔ ہمارے دانت اس سے بنتے ہیں۔ اگر کیلسیم بچپن میں اچھی طرح نہ ملے تو ہمارے جسم کی نشو و نما ٹھٹھر جائے گی اور سوکھا اور دق الاطفال سے ہمیں بچپن ہی میں سابقہ پڑ جائے گا۔

ہر شخص کے خون میں کیلسیم کی تھوڑی مقدار تو بہر حال لازمی ہے، اس لیے کہ ہمارے عضلات کے سکڑنے کا عمل اسی کے ذریعہ ہوتا ہے اور قلب تو اس کی کمی سے بے انتہا متاثر ہوتا ہے۔ اس کی رفتار میں سستی و بے قاعدگی پیدا ہو جاتی ہے۔ آپ فولاد کی کمی کو تو برداشت کر سکتے ہیں، لیکن کیلسیم کی کمی کا نقصان بہت زیادہ ہوتا ہے۔ کیلسیم عصبی نظام کے لیے بھی نہایت ضروری ہے۔ ہمارے جسموں پر جو زخم آتے ہیں، کیلسیم کی موجودگی کی وجہ سے، وہ بہت جلد مندمل ہو جاتے ہیں۔ حاملہ عورتوں کے لیے تو کیلسیم کی بہت زیادہ ضرورت ہوتی ہے اس لیے کہ اسی کے خون سے جنین کا پورا ڈھانچہ بنتا ہے۔ اگر اس میں اس کی کمی آجائے، تو اس کی ٹانگوں میں بائنٹیں آنے اور تشنجی کیفیت پیدا ہونے لگتی ہے۔ ہمارے نلی دار ہڈیوں میں جو گودا ہوتا ہے وہ کیلسیم کا بہت بڑے ذخیرے کا کام دیتا ہے اور جہاں بھی جسم کو ضرورت پڑتی ہے وہاں سے کیلسیم پہنچ جاتا ہے۔ اگر ہم سمجھ کر اپنی غذا کا انتخاب کریں، تو اس میں کبھی بھی کیلسیم

کی کمی واقع نہیں ہوسکتی، سب سے بڑا ذریعہ تو دودھ ہے۔ اس کے علاوہ پنیر، مکھن نکلا ہوا دودھ، پتے دار ترکاریاں، جیسے سلاد، پالک کا ساگ، گاجر، مٹر، آلو وغیرہ۔ پھلوں میں سنگترہ، موسمبی اور مالٹا اس کا بڑا ذخیرہ اپنے اندر رکھتے ہیں۔ انڈے میں بھی یہ موجود ہے۔ اگر انڈے کے چھلکے کو پیس کر اپنے سالن پر چھڑک کر کھائیں تو اس سے بھی کیلشیم کی کمی پوری ہو جاتی ہے۔

دمہ

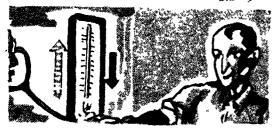
سوال: مجھے دمہ کا عارضہ ہو گیا ہے۔ ڈاکٹری و یونانی علاج سے اب اتنا تو فائدہ ہو گیا ہے کہ آج کل دورہ نہیں پڑتا لیکن صبح کے وقت کھانسی اب بھی ہوتی ہے اور مجھے اندیشہ رہتا ہے کہ معلوم نہیں کب اس کا دورہ پڑ جائے۔ یہ مرض کراچی میں بہت ہے۔ آپ کوئی ایسا نسخہ یا تدبیر بتلایئے کہ ہم جیسے مریض اس کے دورے سے محفوظ رہ سکیں۔ سلیم الدین احمد۔ کراچی

جواب: بلاشبہ کراچی میں تو اس مرض نے اتنا زور پکڑا ہے کہ بڑی مشکل میں قابو میں آتا ہے۔ نزلہ زکام سے اس کی ابتدا ہوتی ہے اور اس کے غلط علاج سے وہ دمہ بن جاتا ہے۔ یہ سمجھ لیجیے کہ جب بھی زکام کو دبایا جائے گا اور سیدھے سادے جوشاندوں کو چھوڑ کر زہریلے مرکبات استعمال کیے جائیں گے، نزلہ بگڑ کر پھیپھڑے کی ہوائی نالیوں کو بلغم سے بند کر دے گا اور تنفس کی شکایت ہو جائے گی۔ اس کا علاج تو نہ ہم ان کالموں میں بتلاتے ہیں اور نہ اس طرح ممکن ہے۔ البتہ آپ کی یہ خواہش ہم پوری کیے دیتے ہیں اور ایک ایسا نسخہ بتلائے دیتے ہیں کہ جس کے استعمال سے آپ دمہ کے دورے اور اس کی کھانسی سے زیادہ سے زیادہ مدت تک محفوظ رہ سکیں۔

ھوالشافی

آب برگ بانسہ سبز ایک چمچہ بڑا، شہد خالص ایک چمچہ بڑا، آب ادرک ایک چمچہ بڑا۔ ان تینوں چیزوں کو ملا کر صبح سویرے چاٹ لیا جائے۔ برگ بانسہ سبز اگر نہ ملے تو ۶ ماشے برگ بانسہ خشک لے لیا جائے اور اس کو ۲ چھٹانک پانی میں جوش کر کے ایک بڑے چمچہ کے بقدر لے لیا جائے۔ آب ادرک کے لیے ادرک بازار سے لے کر اسے کچل کر اور ململ کے کپڑے میں ڈال کر نچوڑ لیا جائے۔ اسے دو تین ماہ تک برابر اگر کوئی استعمال کرے، تو وہ کھانسی اور دمہ کے دورے دونوں سے بڑی حد تک محفوظ ہو جائے۔

خون کے دباؤ میں کمی

سوال: آپ خون کے دباؤ کی کمی کی صورت میں کیا مشورہ دیتے ہیں۔ لوگوں کو تو آج کل خون کے دباؤ کی زیادتی یعنی ہائی بلڈ پریشر کی شکایت ہوتی ہے لیکن میرے خون کا دباؤ کچھ کم ہی رہتا ہے۔ اس کے متعلق کچھ مشورہ دے سکتے ہوں، تو ضرور دیجیے۔ مظہر علی خاں۔ ریاست سوات۔

جواب: اگر خون کے دباؤ میں کمی کے باوجود آپ اپنے اندر کوئی شکایت محسوس نہیں کرتے اور ہر طرح تندرست معلوم ہوتے ہیں تو اس کی وجہ سے چنداں فکر نہ کیجیے۔ بہت سے لوگوں کا خون کا دباؤ ۹۰ سے ۱۰۰ تک ہی رہتا ہے۔ ایسے لوگوں کی عمر کچھ زیادہ ہی ہوتی ہے اس لیے ان کے نظام جسمانی میں ٹوٹ پھوٹ کم واقع ہوتی ہے۔ خون کے دباؤ میں زیادتی کے معنی ہیں شریانوں اور خون کی نالیوں میں ٹوٹ پھوٹ کی زیادتی۔ ظاہر ہے کہ اسی سے شریانوں میں صلابت اور سختی پیدا ہوتی ہے اور وہ کمزور ہونا شروع ہو جاتی ہیں۔

صبح کے وقت ٹھنڈے پانی سے نہانا یا ٹھنڈے تولیے سے جسم کا اسپنج کرنا خاص طور پر تھوڑی بہت جسمانی ورزش کے بعد آپ کے خون کے دباؤ کو بڑھا دے گا۔ صبح کے وقت دھوپ میں پیدل ہوا خوری بھی اس کے لیے مفید ہے۔ آپ کی غذا میں روزانہ آدھ سیر سے لے کر ایک سیر دودھ شامل ہونا چاہیے۔ ایک انڈے کی زردی اور تھوڑا سا پنیر بھی اگر میسر آ سکے۔ اس کے علاوہ تازہ پھل اور ترکاریاں۔ گیہوں کے بے چھنے آٹے کی روٹی۔ اور بکری اور پرندوں کا گوشت بھی حسب توفیق استعمال کرتے رہیے۔ لیکن اگر خون کے دباؤ کی وجہ سے آپ کچھ تکلیف بھی محسوس کرتے رہتے ہوں تو اس صورت میں مناسب ہے کہ اپنے معالج سے اپنا پوری طرح معائنہ کرائیے اور اسی کی ہدایات پر عمل کیجیے۔

گرم پانی کی بوتل سے سنکائی اور برف کی تھیلی سے سنکائی

سوال : براہ کرم ہمدرد صحت کی قریبی اشاعت میں گرم پانی کی بوتل سے سنکائی اور برف کی تھیلی سے سنکائی کے طریقے بتائیے اور یہ بھی بتائیے کہ گرم پانی اور برف کی تھیلی یعنی آئس بیگ کا استعمال کن کن مواقع پر کیا جاتا ہے ؟

(منصور علی ۔ لائل پور)

جواب : اصل میں گرم پانی سے سینکنے کا ابتدائی طریقہ یہی تھا کہ اسے شیشے کی بوتل میں ڈال کر متاثر حصۂ جسم کو تولیے یا کمبل وغیرہ سے لپیٹ کر بوتل سے سینکتے تھے۔ لیکن جیسے جیسے انسان ترقی کرتا گیا اس نے گرم پانی سے سینکنے کے طریقہ میں بھی ترقی کی یعنی پہلے اگر وہ شیشے کی بوتل میں گرم پانی ڈال کر اس سے سینکتا تھا تو اب اس نے اس مقصد کے لیے ایک ربڑ کی تھیلی ایجاد کرلی ۔ اور اب گرم پانی ربڑ کی تھیلی میں ڈال کر اس سے سینکنے لگا۔ اس سے یہ فائدہ ہوتا ہے کہ ربڑ کی تھیلی جیسی کہ سینکے جانے والے حصۂ جسم کی ساخت ہوتی ہے ویسی ہی بناوٹ وساخت اختیار کر لیتی ہے۔ شیشے کی بوتل کی طرح ایک ہی ــــ بناوٹ وساخت پر قائم نہیں رہتی ۔ ہر چند کہ گرم پانی اب شیشے کی بوتل کے بجائے ربڑ کی تھیلی میں ڈال کر سینکا جاتا ہے مگر بوتل کی مناسبت سے اسے اب "ہاٹ واٹر بوتل" کی سنکائی ہی کہا جاتا ہے۔

گرم پانی کی بوتل سے ایسے موقع پر سینکا جاتا ہے جبکہ مریض کسی زبردست چوٹ وضرب کے صدمے سے دوچار ہوچکا ہو۔ اس وقت یہ کیا جاتا ہے کہ مریض کو دو کمبلوں میں لپیٹ دیا جاتا ہے اور اس کے دونوں پہلوؤں اور بالائی حصۂ جسم پر دو کمبلوں کی تہہ کے درمیان ایک ایک گرم پانی کی ربڑ کی تھیلی رکھ دی جاتی ہے۔ اس طرح ایسے مریض کے چاروں طرف کا درجۂ حرارت بڑھ جاتا ہے اور اس کی حالت بہت جلد بہتر ہوجاتی ہے۔

گرم پانی کی تھیلی تکلیف و درد کو کم کرنے کے لیے ــــ خاص طور پر پیٹ کے درد کو رفع کرنے کے لیے نہایت موثر چیز ہے۔ یہ خیال رہے کہ گرم پانی کی ایسی تھیلی بعض اوقات سخت خطرناک بھی ثابت ہوسکتی ہے۔ ربڑ کی اس تھیلی کو گرم پانی سے نصف بھرا جائے اور نصف خالی رکھا جائے ۔ نیز اس میں کھولتا اور ابلتا ہوا پانی نہ بھرا جائے بلکہ پانی کو آگ سے اتار کر اس وقت تھیلی میں ڈالا جائے جبکہ اس کا ابلنا اور اس میں پھلانا بند ہوجائے۔ تھیلی میں ایسا پانی ڈال کر تھیلی کے خالی بالائی حصے کو ہاتھوں سے بھینچ کر اس کی ہوا باہر نکال دی جائے اور پیچ دار کارک لگا دیا جائے۔

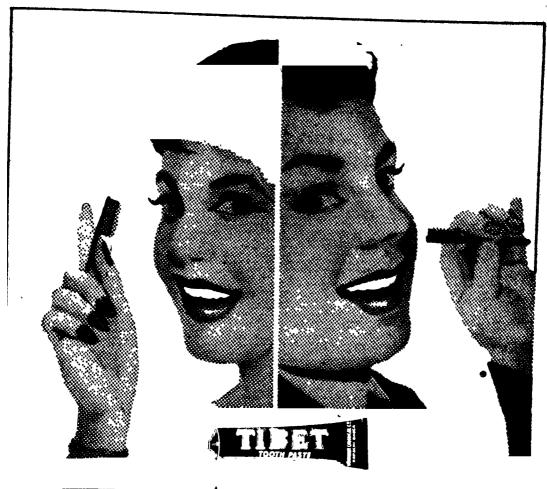
تنبیہ : اوّل یہ کہ نصف ربڑ کی تھیلی سے زیادہ کو گرم پانی سے بھرا نہ جائے ورنہ اس کے پھٹ جانے کا خطرہ ہے اور اس سے ایک شخص کی جان تک جاسکتی ہے۔ دوم یہ کہ اسے کبھی ننگے جسم سے مس نہ کیا جائے۔ بلکہ تھیلی اور جسم کے درمیان کمبل یا کوئی اونی یا موٹا سوتی کپڑا ضرور ہونا چاہیے۔ ورنہ جسم کے جل جانے کا خطرہ ہے۔

برف کی تھیلی سے سنکائی

۲ ــ برف کی تھیلی سے سنکائی اس قدر مفید ہے کہ اسے ہر گھر میں ہونا چاہیے اس ربڑ کی تھیلی میں برف کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے اس حد تک بھرے جائیں کہ اس کا دو تہائی حصہ تو بھر جائے مگر ایک تہائی حصہ لازمی طور پر خالی رہے۔ تاکہ تھیلی جس ساخت کے حصۂ جسم پر رکھی جائے وہی ساخت وہ بھی اختیار کرلے۔

یہاں ہم برف کی تھیلی کے جسے انگریزی میں آئس بیگ کہتے ہیں چند نہایت اہم طریقہ ہائے استعمال بتارہے ہیں۔

اگر کسی شخص کو استفراغی کیفیت لاحق ہو اور وہ برابر قے کیے جا رہا ہو تو آئس بیگ کو مریض کے گلے یا معدے کے مقام پر رکھنے سے اس کی یہ کیفیت جاتی رہتی ہے۔ سمندری سفر کے ابتدائی دنوں میں چکر آکر جو قے لگ جاتی ہے اس صورت میں آئس بیگ کا مریض کی گردن پر رکھنا فوری طور پر اثر دکھاتا ہے۔

ایسی صورتوں میں جبکہ اندرونی یا بیرونی طور پر سخت قسم کی التہابی کیفیت (INFLAMMATORY CONDITION) ہو تو اس صورت کو رفع کرنے کے لیے ایک دو آئس بیگ سے مقامِ متاثر کو سینکنا بالکل کافی ہوتا ہے۔ ایسی صورت میں اگر سردی لگنے لگے تو پاؤں کو گرم پانی کے تسلے یا بالٹی میں رکھا جا

(باقی صفحہ ... پر)

کئی سال کے بعد اچانک ہی وہ میرے گھر آئیں۔ رسمی گفتگو کے بعد مجھے ان کی چائے کا خیال آیا اور میں باورچی خانہ کی طرف جانے کے لیے کھڑی ہو گئی لیکن انھوں نے ہاتھ پکڑ کر بٹھا لیا اور کہنے لگیں کہ "میں سمجھ گئی تم چائے کے لیے جا رہی ہو، مگر یہ تکلیف نہ کرو میں اب چائے نہیں پیتی۔" میں نے کہا: "آپ تو تکلف کرتی ہیں، موجودہ چولھوں پر چائے بہت جلدی تیار ہو جاتی ہے۔" کیوں کہ یہ میں اچھی طرح جانتی تھی کہ چائے کی پیالی پیے بغیر وہ باتیں نہیں کر سکتی تھیں، مجھے کئی سال پہلے کا زمانہ اچھی طرح یاد تھا جب وہ ہماری ہمسائی تھیں، ہم ان کو آپا جان کہتے تھے، ہمارے تعلقات بہت گہرے تھے۔ اکثر وہ ہمارے گھر آجاتیں ہم ان کو چائے کی پیالی پیش کرتے تو چائے پی کر وہ لطیفے پر لطیفے سناتیں اور سردیوں میں اگر کبھی رات کو آکر بیٹھ جاتیں تو چائے دانی میں سے چائے بنا بنا کر پیتیں۔ چائے بھی بہت تیز رنگ کی اور کم دودھ کی۔ "کیا سوچنے لگیں تم؟" ان کی اس آواز سے میں چونکی۔ میں نے کہا: "یہی سوچ رہی ہوں کہ آپ بدل کیسے گئیں یا تو وہ زمانہ تھا جب آپ آتے ہی چائے کی فرمائش کرتی تھیں اور یا پھر یہ وقت ہے کہ چائے پینے میں تکلف کر رہی ہیں۔" انھوں نے مسکرا کر کہا: "بدل تو گئی ہوں مگر اس صورت میں نہیں جس میں تم سمجھ رہی ہو بلکہ یہ حقیقت ہے کہ میں نے چائے چھوڑ دی ہے۔" "مگر آپ تو کہا کرتی تھیں کہ مجھے کھانے کی پروا نہیں، البتہ چائے نہ ملے تو میں کچھ نہیں کر سکتی۔" میں نے کہا۔ وہ بولیں "مگر اب تو میں نے چائے بالکل چھوڑ دی یہ حقیقت ہے تم اس کو تکلف نہ سمجھو۔" "مگر کس طرح اور کیوں کر؟" میں نے حیران ہو کر سوال کیا۔ کہنے لگیں کہ بس چھوڑ دی میری صحت گرنے لگی تھی، بے خوابی، درد سر کی شکایت رہنے لگی اور جسم لاغر ہونے لگا تو میرے طبیب اور گھر کے افراد نے مجھے چائے چھوڑنے کو کہا۔" "پھر آپ نے کس طرح چھوڑی؟" میں نے سوال کیا۔ کہنے لگیں: "پہلے میں نے یہ دیکھا کہ میں کتنی چائے پیتی ہوں؟ ڈھائی یا تین پیالیاں میں صبح ناشتے میں پیتی تھی۔ ڈیڑھ پیالی دس بجے ایک پیالی کھانے کے بعد پھر دو پیالیاں شام اور ایک پھر رات کے کھانے کے بعد۔ اس کے علاوہ بھی اور پی لیتی تھی۔ صبح کو میں نے ڈیڑھ پیالی کر دی، دس بجے کچھ فروٹ استعمال کرنے لگی، کھانے کے بعد کوئی میٹھی چیز کھالی، شام کو ایک پیالی پی اور پھر چائے کے بجائے دودھ اوولٹین استعمال کیا۔ میں نے کہا ٹھیک ہے، اس کا رنگ بھی چائے جیسا ہو گیا۔" کہنے لگیں: "اب میں بالکل چائے نہیں پیتی، نیند مجھے خوب آتی ہے اور کام کرنے کے لیے کسی چیز کی محتاج نہیں۔" اور حقیقت میں ان کی صحت بہت اچھی تھی۔ صحت قائم رکھنے کے لیے انھوں نے کس قدر دلیری سے چائے چھوڑی ہے اب تو چائے چھوڑے ہوئے بھی ان کو دو سال کا عرصہ ہو گیا۔

افسانہ

قمیصیں

مُسلم ضیائی

اُسے کئی ضروری کام کرنے تھے لیکن اس کا دھیان کسی بات پر نہ جمتا تھا کیوں کہ اسے رہ رہ کر اس بات کا خیال آرہا تھا کہ اس کی ملازمہ اسے دونوں ہاتھوں سے لوٹ رہی ہے۔ ملازمہ جو مدتوں سے اس کے پاس ملازم تھی، اتنی مدت سے کہ اب اسے گھر کی چیزوں کا شمار بھی نہ رہا تھا۔ سامنے الماری رکھی ہوئی تھی۔ وہ روز صبح کو الماری کھولتا اور ایک صاف ستھری قمیص نکال کر پہن لیتا۔ لیکن وقفہ وقفہ سے اس کی خادمہ مسز جوہانکا آکر اسے قمیص دکھا کر کہتی، "دیکھیے آپ کی قمیصیں پھٹ گئی ہیں دوسری لے آیئے"۔ اور وہ کہتا،

"اچھی بات ہے۔"

پھر اسی دن نصف درجن قمیصیں خرید لاتا لیکن اسے اس بات کا خیال بھی نہ آتا کہ ابھی چند ہی روز تو ہوئے جب وہ اتنی ہی قمیصیں لایا تھا۔

کالروں، ٹائیوں، صابن کی ٹکیوں، جوتوں اور دوسری چیزوں کا بھی یہی حال تھا ــــ ایسی چیزیں جن کی ایسے شخص کو بھی ضرورت ہوتی ہے جس کی بیوی مرچکی ہو۔ اس میں شک نہیں ہر چیز کو وقتاً فوقتاً بدلنا ہی پڑتا ہے لیکن بوڑھے آدمیوں کے ساتھ عجیب تماشا ہے کہ ان کی چیزیں نہ جانے کیوں بہت جلد پرانی اور فرسودہ سی نظر آنے لگتی ہیں بہرحال وہ چیزیں بار بار خریدتا لیکن ہر مرتبہ الماری میں اسے فرسودہ بوسیدہ اور تار تار قمیصوں کا ڈھیر نظر آتا جو نہ جانے کب پھٹ جاتی تھیں کہ اسے پتہ نہ چلتا تھا۔ باقی تمام باتوں کی فکر نہ تھی کیوں کہ مسز جوہانکا ہر چیز کی دیکھ بھال کرتی رہتی تھی

لیکن اب برسوں کے بعد اسے معلوم ہوا تھا کہ مسز جوہانکا اسے دونوں ہاتھوں سے مسلسل لوٹ رہی ہے۔ اور یہ اس طرح معلوم ہوا کہ آج شام اس کے پاس مدت کے بعد ایک دعوتی رقعہ آیا تھا۔ اس کے دوستوں کی تعداد محدود تھی اور اسی لیے جب اس کے پاس دعوت میں شرکت کا رقعہ آیا تو اسے قدرے حیرت سی ہوئی اور خوشی بھی، لیکن وہ کچھ گھبرا سا گیا۔

پہلے تو اس نے یہ معلوم کرنا چاہا کہ میرے پاس کوئی شاندار قمیص ہے بھی یا نہیں۔ اس کے لیے اس نے الماری سے ایک ایک کر کے جملہ کپڑے نکال کر ڈھیر کر دیے لیکن ایک بھی قمیص ایسی نہ نکلی، جس کے کف یا کالر پھٹے ہوئے نہ ہوں۔ اس نے جوہانکا کو بلا کر پوچھا "کیا کوئی پہننے کے قابل قمیص موجود ہے"؟

مسز جوہانکا نے رال نگلی، کچھ دیر سوچا پھر تیزی سے کہا "صاحب کچھ نئی قمیصیں خرید لیجیے، آخر میں کہاں تک پرانی قمیصوں کو گانٹھتی اور رفو کرتی رہوں"۔

مگر اس کے دماغ میں ایک دھندلا سا خاکہ تھا کہ ابھی چند ہی روز پہلے اس نے قمیصیں خریدی تھیں۔ پورا یقین نہ ہونے کے باعث اس نے کوٹ پہنا اور قمیصیں خریدنے کے لیے جانے لگا۔ اتفاقاً جیب میں ہاتھ پڑا تو چند کاغذ ملے اور یہ سوچ کر کہ ان میں سے بیکار کاغذ پھینک دیے جائیں اس نے ایک ایک کو دیکھنا شروع کیا۔ ان کاغذوں میں ان نصف درجن قمیصوں کا بل بھی تھا جو اس نے سات ہفتے ہوئے خریدی تھیں۔

وہ مزید قمیصیں خریدنے نہیں گیا بلکہ کمرے ہی میں سوچتا

ٹہلتا رہا، اب اسے تنہائی کے گزرے ہوئے برسوں کی یاد آنے لگی۔
ں کی وفات سے اب تک جو ہانکا ہی اس کے گھر کی دیکھ بھال کر رہی
، اور اس تمام مدّت میں اس نے ایک لمحے کے لیے بھی اس پر شبہ نہ
تھا لیکن اب اسے یہ سوچ سوچ کر بے چینی ہو رہی تھی کہ جو ہانکا
، اس تمام مدّت میں لوٹتی رہی ہے۔ اس نے اِدھر اُدھر دیکھا۔ اس کی
ریں نہ آ رہا تھا کہ یہاں سے کون سی چیز غائب ہے لیکن اسے یکایک
را گھر ویران ویران سا نظر آیا اور اسے ایسا معلوم ہوا جیسے پہلے یہ
ہرا بھرا تھا لیکن اب خالی ہے۔

اس نے انتہائی رنج اور اندوہ کے عالم میں وہ صندوق کھولا،
ں میں اس کی بیوی کی یادگاریں رکھی تھیں۔ لیکن اب — اب تو اس
ندر صرف چند بد وضع چیزیں پڑی تھیں اور ماضی کا تمام حسن اور
گی غائب ہو چکی تھی — اُف! میری بیوی کے پاس کتنی بہت سی
یں تھیں! لیکن آخر وہ سب گئیں کدھر؟

اس نے صندوق بند کر دیا اور دوسری باتوں کے بارے
سوچنے لگا۔ لیکن گزرے ہوئے دن بار بار اس کے سامنے آنے
۔ اب وہ پہلے سے زیادہ ویران، سنسان اور غمناک تھے۔ اس
شک نہیں کہ اس مدّت میں کبھی کبھی اس کی حالت ایسے شخص کی
ح بھی رہی تھی جسے تھپک تھپک کر سلا دیا گیا ہو لیکن اب اسے
محسوس ہوا جیسے کوئی تنہا شخص سو رہا ہو اور اجنبی ہاتھ اس کے
ے نیچے سے تکیہ نکال لیں۔ اسے ساری دنیا ایک ویرانہ معلوم ہونے
اور اسے ایسی ہی تکلیف محسوس ہوئی جیسی اس روز محسوس ہوئی
جب وہ اپنی بیوی کو دفن کر کے گھر واپس لوٹا تھا۔

وہ وہ بار بار سوچتا تھا لیکن اس کی سمجھ میں نہیں آتا تھا کہ
اس نے میری چیزیں چرائیں کیوں؟ آخر اسے میری چیزوں سے
کام تھا؟ یکایک اسے یاد آ گیا۔ "ہاں، یہی بات ہے"، اس نے کہا
ں کا ایک بھانجہ ہے جسے وہ دیوانہ وار چاہتی ہے۔ ہاں، اُس نے
ہی مرتبہ اس کی تعریفوں کے پل باندھے تھے اور فوٹو بھی دکھایا
! ہوں، تو میری چیزیں ان حضرت کے پاس پہنچی ہیں"! یہ سوچ
س کا خون کھول اٹھا اور اس نے چوطے خانہ کے دروازے
پر چیخ کر کہا "کمبخت بڈھی کھوسٹ! اور تیزی سے بھاگ آیا۔ بڈھی
آنکھوں میں آنسو بھر لائی اور بہنی بیڑ کی سی پتلیاں پھراتی رہی۔

اس کے بعد اس نے دن بھر اس سے کوئی بات نہ کی بڑھیا
ٹھنڈی آہیں بھرتی رہی جیسے اس کی بڑی توہین کی گئی ہو۔ اسے معلوم
نہ تھا کہ معاملہ کیا ہے لیکن جو چیز سامنے آئی اسے کھڑکھڑاتی رہی۔

سہ پہر میں اس نے اپنی الماری کے خانے کھول کر چیزیں نکالیں
تو ایک ایک کر کے بہت سی چیزیں یاد آئیں جن کا کہیں پتہ نہ تھا۔ ان
میں خاندانی یادگاریں بھی تھیں جو اسے واقعی بہت عزیز تھیں۔

اب اس کے غم و الم کی انتہا نہ رہی۔ الماری کے خانے اس
کے سامنے کھلے ہوئے تھے۔ وہ گرد و غبار سے اٹا ہوا تھا اور اس کے
ہاتھ میں اس کے باپ کی پرس تھی — بس ایک یادگار جس میں
دونوں جانب سوراخ ہو چکے تھے۔

اس نے سوچا کہ یہ عورت مجھے کتنے برس سے اور کس طرح لوٹ
رہی ہے کہ ایک چیز بھی نہیں چھوڑی۔ وہ آپے سے باہر ہو گیا اور اگر
اس وقت وہ سامنے آجاتی تو منہ پر چانٹا مار دیتا۔

کیا کروں اسے؟ اس نے سوچا۔ کیا نکال باہر کروں، پولس
کے حوالے کروں؟ لیکن میرا کھانا کون پکائے گا؟ — اچھا میں ہوٹل
چلا جاؤں گا۔ اس نے فیصلہ کر لیا — لیکن پھر پانی کون گرم کرے گا؟
آگ کون جلائے گا؟ — اس نے بمشکل ان خیالات کو بھگایا۔ اچھا!
کل صبح فیصلہ کروں گا۔ میرا تو انحصار ہی اس پر ہے — فقط زیادتی
کے احساس اور سزا کی ضرورت نے اس کی جرات کو برقرار رکھا۔

شام کو اس نے بڑی جرات کر کے ایک کام کرنے لیے جانے
کو کہا۔ مسز جوہانکا کوئی جواب دیے بغیر جانے کے لیے تیار ہو گئی، مگر
ایسا معلوم ہو رہا تھا جیسے اس کے چہرے پر مظلومیت ہی مظلومیت
برس رہی ہو۔

خادمہ کے جانے کے بعد دھڑکتے ہوئے دل سے اس نے
چوطے خانے کے کھٹکے پر ہاتھ رکھا۔ اچانک محسوس ہوا کہ وہ خادمہ
کی الماری کبھی نہ کھول سکے گا۔ اسے ایسا محسوس ہو رہا تھا جیسے
وہ چوری کر رہا ہو لیکن جب وہ واپس جانے کا ارادہ کر رہا تھا

اچانک اس نے دروازہ کھولا اور اندر داخل ہوگیا۔

چولھا خانہ چاند کی طرح چمک رہا تھا۔ سامنے الماری تھی لیکن کنجی کا پتہ نہ تھا۔ اس نے چاقو سے قفل کھولنے کی کوشش کی جس سے کئی جگہ نشانات توپڑ گئے لیکن نہیں کھلا۔ البتہ نصف گھنٹے کی کوششوں کے بعد معلوم ہوا کہ الماری کے پٹ بھڑے ہوئے تھے اور انسے آسانی سے کھولا جا سکتا تھا!

اندر مختلف خانوں میں کپڑے جچے ہوئے تھے اور سب کے اوپر نئی قمیصیں دوکان کے نیلے فیتہ سے بندھی ہوئی رکھی تھیں! دفتی کے ایک صندوقچہ میں اس کی بیوی کے بروچ بھی تھے اور باپ کے سیپی کے بنے ہوئے آستینوں کے بٹن بھی — اس نے ایک ایک کرکے سب چیزیں نکالیں۔ صابن، موزے، دانتوں کے برش، تکیوں کے غلاف اور نہ جانے کیا کیا۔ مگر یہ تو صرف الماری کی چند چیزیں تھیں۔ باقی سب غالباً بھانجے صاحب کے پاس پہنچ چکی تھیں۔

اس نے سب چیزوں کو اپنے کمرے میں لے جاکر میز پر سجایا۔ ان میں سے جوہانکا کی چیزوں کو پہلے تو اس نے اس کی الماری میں چھپانے کی کوشش کی لیکن کامیاب نہ ہونے پر یوں ہی اس کے اندر ڈال دیا — پھر اسے خوف ہونے لگا کہ اب جوہانکا آئے گی اور اس سے سنجیدگی سے بات کرنی ہوگی۔ اس خیال نے اسے اس قدر پریشان کیا کہ اس نے جلدی جلدی کپڑے پہننے شروع کردیے۔

"اب میں کل اس کی خبر لوں گا۔" اس نے سوچا۔ "آج اس کے لیے یہی کافی ہے۔ وہ سوچے گی کہ مجھے سب کچھ معلوم ہوگیا ہے۔" اس نے ایک نئی قمیص لے کر پہننے کی کوشش کی لیکن اس کا کالر اس قدر سخت تھا کہ اس سے پہنی نہ جا سکی۔ اسے جوہانکا کے آنے کا خطرہ ستانے لگا۔ اس لیے اس نے جلدی سے ایک پرانی قمیص پہنی اور کپڑے پہنتے ہی گھر سے چوروں کی طرح بھاگا۔ اس نے ایک گھنٹہ سڑک پر ٹہلتے گزارا یہاں تک کہ دعوت کا وقت ہوگیا۔

لیکن وہاں پہنچنے کے بعد اسے تنہائی کا احساس ہونے لگا۔ اس نے ایک پرانے دوست سے بات کرنے کی کوشش کی۔ یکایک اسے احساس ہوا کہ اس کے اور ملاقاتیوں کے درمیان کئی برس کی مدت حائل ہوگئی ہے لیکن اسے کسی سے شکایت نہ تھی۔ وہ کچھ دیر علیحدہ کھڑا مسکراتا رہا اور پھر اچانک اسے احساس ہوا کہ میں پھٹی قمیص پہنے ہوئے ہوں۔ میرے کوٹ پر دھبے ہیں اور میرے جوتے! اف۔

اس نے آہستہ آہستہ دروازے کی طرف بڑھ کر وہاں سے بھاگ جانا چاہا۔ اتفاق سے عین اس وقت مدرسہ کا ایک پرا: ساتھی آپہنچا اور اس کی پریشانی میں مزید اضافہ ہوگیا۔ اس نے دوست سے اس طرح اکھڑی اکھڑی باتیں کیں کہ بلاشبہ اسے دکھ پہنچا ہوگا۔ پھر بھی اس کے جانے پر اس نے اطمینان کی سانس لی اور آہستہ آہستہ دروازے سے نکل کر تیزی سے اپنے گھر کی طرف بھاگا مگر راستہ میں جوہانکا پھر اس کے دماغ میں چکر لگانے لگی۔ اس نے طے کرلیا کہ میں جوہانکا سے کیا کہوں گا۔ اس نے اپنے خیالات کو ترتیب دیا۔ الفاظ اور جملے سوچے اور طے کیا کہ میں اس سے اس اس طرح باتیں سناؤں گا اس کی سخت مذمت کروں گا اور آخر کار رحم کا اظہار کرتے ہوئے معاف کردوں گا۔ اسے نکالوں گا نہیں۔ جوہانکا روئے گی ا التجا کرے گی کہ اب ایسا نہیں ہوگا۔ پھر میں کہوں گا۔" خیر جوہانکا! میں تم کو ایک موقع دیتا ہوں تاکہ تم اپنی احسان فراموشی کا ازالہ کرد۔ ایمانداری اور وفاداری سے رہو۔ میں صرف ا ہی چاہتا ہوں۔ تم پر ظلم نہیں کرنا چاہتا۔"

یہ سوچتا ہوا گھر پہنچ گیا۔ چولھے خانہ میں روشنی جل رہی اس نے جھانک کر دیکھا۔ اُف! جوہانکا کا چہرہ سوجا ہوا تھا اور وہ روتے ہوئے صندوق میں چیزیں اٹھا اٹھا کر جلدی جلدی رکھ رہی تھی۔

گھبرا گیا۔ کیا جوہانکا جا رہی ہے؟ وہ پریشان ہو کر آہستہ آہستہ اپنے
ے میں چلا گیا۔ میز پر تمام چیزیں جمی ہوئی تھیں اس نے ان
زوں کو چھوا لیکن ان کے واپس ملنے پر اسے کوئی خوشی نہ محسوس
ئی۔ اس نے سوچا کہ جوہانکا کو معلوم ہو گیا ہے کہ میں نے اس کی
ری پکڑلی ہے اور اسے اندیشہ ہے کہ اب اسے فوراً نکال دیا جائے گا
ں لیے وہ سامان باندھ رہی ہے۔ خیر! میں اسے کل صبح تک اسی
یال میں مبتلا رکھوں گا۔ اس کے لیے یہی سزا کافی ہوگی۔ پھر بھی
ں صبح کو اس سے بات کروں گا۔ مگر ممکن ہے وہ اسی وقت یہاں
معافی مانگنے وہ زار و قطار روتے ہوئے میرے قدموں پر گر
ے گی۔ میں اس سے کہوں گا۔" جوہانکا! بس اب رہنے دو،
رہ سکتی ہو۔"

وہ خاموش بیٹھ کر انتظار کرنے لگا۔ گھر میں چاروں طرف
موشی تھی چولھے خانہ میں جوہانکا
ہر حرکت کی آواز آ رہی تھی۔ اتنے
ں صندوق بند ہونے کی آواز آئی۔
بات ہے؟ وہ گھبرا کر اٹھ کھڑا ہوا۔
انک زور زور سے سسکیاں بھر
رونے کی آواز آنے لگی۔ جوہانکا رو رہی تھی۔ یہ تو کچھ اور ہی
املہ ہوا۔ اب کیا کیا جائے!

دھڑکتے ہوئے دل کے ساتھ اس نے کھڑے ہو کر سننا
روع کیا۔ جوہانکا رو رہی تھی۔ خیر کوئی بات نہیں۔ اب وہ
ے گی اور آکر معافی مانگ لے گی۔

وہ ٹہلنے لگا۔ لیکن جوہانکا نہیں آئی۔ وقفہ وقفہ کے
ر وہ ٹھہر کر آوازیں سنتا لیکن وہ تھوڑی تھوڑی دیر بعد زور
رسے روتی اور وہیں پھرتی رہی۔ اس نے پریشان ہو کر سوچا
یں خود ہی جا کر اس سے کہہ دوں کہ" بس اتنا سبق تمہارے لیے
فی ہے۔ اب رونا بند کرو۔ میں اسے بھلا دوں گا۔ اور آئندہ کے
ے تم ایماندار رہنا۔"

یکایک چولھے خانے کا دروازہ کھلا۔ جوہانکا دوڑتی ہوئی
آئی اور سامنے کھڑی ہو گئی۔ وہ چیخ رہی تھی۔ اس کا چہرہ رونے کے سبب سے سوجا ہوا تھا۔

"جوہانکا" اس نے کہا

"کیا میں اس کی مستحق تھی؟" جوہانکا نے کہا "بہت خوب، شکریہ۔ جیسے میں چور ہوں — اُف کیسی شرمناک بات ہے۔"

"لیکن جوہانکا!" اس نے گھبرا کر کہا "لیکن تم نے میری میری چیزیں لی ہیں۔ وہ تمام چیزیں۔ دیکھتی ہو۔ تم نے انھیں لیا یا نہیں؟"

لیکن جوہانکا نے کوئی جواب نہ دیا۔ "اُف کتنی ذلت کتنی بے عزتی۔ میری الماری کی تلاشی — جیسے میں — جیسے میں کوئی چور ہوں۔ ایسی بے عزتی — آپ کو ایسا نہ کرنا چاہیے تھا۔ کبھی نہیں۔ میرے مرنے تک نہیں۔ میں تو ایسا سوچ بھی نہیں سکتی تھی۔ کیا میں چور ہوں — میں — میں — چور! میرے خاندان کا خیال کرتے ہوئے! میں — میں کبھی بھی ایسا نہ سوچ سکتی تھی۔ میں ایسے برتاؤ کی مستحق نہ تھی۔

"لیکن جوہانکا" اس نے قدرے مری ہوئی آواز میں کہا "ذرا عقل سے کام لو۔ آخر یہ تمام چیزیں تمہاری الماری میں کیسے پہنچیں؟ یہ تمہاری ہیں یا میری — کہو — کیا یہ تمہاری ہیں؟"

"میں کچھ نہیں سننا چاہتی"۔ جوہانکا نے سسکیاں لیتے ہوئے کہا۔ "او خدا! کتنی شرم کی بات ہے! جیسے میں کوئی خانہ بدوش ہوں۔ میری الماری کی تلاشی لی جاتی ہے! بس اسی وقت۔ اسی وقت۔" اس نے زور سے کہا۔ "میں ابھی جاتی ہوں۔ میں یہاں صبح تک بھی نہیں ٹھہر سکتی۔ نہیں۔ نہیں۔"

"لیکن سنو تو۔" اس نے خوف زدہ ہو کر کہا۔ "میں تمھیں نکالنا نہیں چاہتا۔ تم یہیں رہو گی جوہانکا! جو کچھ ہوا خیر۔ خدا اس سے زیادہ مصیبت سے پناہ میں رکھے۔ میں نے تو اس کے بارے میں تم سے ایک حرف بھی نہیں کہا ہے۔ اس لیے رونا بند کرو۔

"کسی اور کو ملازم رکھ لیجیے"۔ جوہانکا نے آنسو ضبط کرتے ہوئے کہا۔" میں یہاں کل صبح تک بھی نہ ٹھہر سکوں گی۔ جیسے میں کوئی کُتیا ہوں جو ہر چیز کو برداشت کر لوں ــــ میں نہیں برداشت کر سکتی"۔ اس نے نہایت غصّہ سے کہا۔" مجھے ہزاروں رُپیہ بھی دو تب بھی نہیں ٹھہروں گی۔ میں رات فٹ پاتھ پر گزارنا پسند کروں گی لیکن یہاں نہ رہوں گی"۔

" لیکن کیوں جوہانکا"؟ اس نے مجبوری کے عالم میں کہا" کیا میں نے تمھارے احساسات کو صدمہ پہنچایا ہے؟ لیکن تم انکار نہیں کر سکتیں کہ ــــ

" نہیں۔ نہیں۔ آپ نے میرے احساسات کو صدمہ نہیں پہنچایا"۔ جوہانکا نے نہایت مظلوم لہجے میں کہا" یہ میرے احساسات کو صدمہ پہنچانا نہیں ہے۔ میری الماری کی تلاشی! جیسے میں کوئی چور ہوں۔ مگر کچھ نہیں ــــ مجھے یہ سب برداشت کرنا چاہیے ــــ میرے ساتھ کسی نے ایسا سلوک نہیں کیا"۔ اس نے چیخ کر کہا۔ آنکھوں سے آنسوؤں کی بارش ہونے لگی اور اس نے بھاگتے ہوئے جاکر دھڑ سے دروازہ بند کر لیا۔

وہ بڑا پریشان ہوا۔ عجیب گومگو کا عالم تھا۔ معافی مانگنے کے بجائے یہ تماشہ! آخر اس کا مطلب کیا ہے؟ چوری اور اس پر سینہ زوری۔ رونا چلّانا ــــ کیوں کہ مجھے معلوم ہو گیا ہے۔ چور ہونے پر شرم نہیں آتی لیکن چوں کہ مجھے معلوم ہو گیا ہے اس لئے توہین سمجھتی ہے۔ کیا پاگل ہو گئی ہے یہ عورت؟

لیکن آہستہ آہستہ وہ تاسف محسوس کرنے لگا۔ اس نے اپنے آپ سے کہا" ہر شخص میں کمزوریاں ہوتی ہیں لیکن ان کی طرف اشارہ کر دینے کے سوا برا بھلا نہیں کہا جاتا۔ انسان غلطیاں کرتا ہے پھر بھی اخلاقی طور پر کس قدر حسّاس ہوتا اور اپنی غلط کاریوں کے باوجود کس قدر تاثر پذیر ہوتا ہے! اس کی کسی پوشیدہ برائی کی طرف ذرا سا اشارہ کر دینا کافی ہے۔ جواب میں فوراً ہی انتہائی دکھ اور بے چینی کا اظہار ہوتا ہے۔ ذرا سوچو تو (خطا کار کے بارے میں فیصلہ کرتے ہوئے) کہ دراصل تم خود اس کے خلاف خطا کے مرتکب نہیں ہو رہے ہو؟

چولھے خانے سے دبی دبی سسکیوں کی آوازیں آ رہی تھیں۔ اس نے اندر جانا چاہا لیکن دروازہ اندر سے بلند تھا۔ اس نے باہر ہی کھڑے ہو کر سمجھانے کی کوشش کی۔ اسے بُرا بھلا کہا سمجھایا، منایا۔ لیکن جواب میں صرف اور زیادہ پُر شور سسکیاں اور سرد آہوں کی آواز سنی۔ وہ اپنے کمرے میں واپس گیا۔ اب اس کے دل پر پہلے سے زیادہ بار تھا۔ اسے اپنی حالت پر رحم آ رہا تھا۔ اس کی حالت قابل رحم تھی۔ میز پر وہ تمام چیزیں رکھی ہوئی تھیں جنھیں چرایا گیا تھا۔

نئی قمیصیں، موزے، ٹائیاں، تحفے اور یادگاریں۔ اس نے ان پر محبت سے ہاتھ پھیرا، لیکن اس لمس میں اسے غمگینی اور مایوسی محسوس ہوئی۔

(کارل کاپک کے ایک افسانے سے ماخوذ)

یہ چڑیاں کیا کہتی ہیں

(عرب کی ایک کہانی)

بہت زمانہ گزرا عرب میں ایک سلطان تھا، جس کا نام محمدؔ تھا۔ اپنے آبا و اجداد کی طرح سلطان محمدؔ اپنی
یا کی فلاح و بہبود کا خیال نہیں رکھتا تھا۔ اس کے صرف دُو مشغلے تھے، شکار اور پاس کی سلطنتوں سے
ـ۔ ظاہر ہی کہ ان دونوں مشغلوں کے لیے کافی رُپے کی ضرورت تھی۔ اس مقصد کے لیے وہ رعایا
، بہت زیادہ ٹکس وصول کرتا تھا اور جو مصیبت بھاری بھاری ٹکسوں سے رعایا پر نازل ہوتی تھی،
، کی وہ ذرا پروا نہیں کرتا تھا۔ ملک میں جتنے نوجوان تھے، وہ جبراً فوج میں بھرتی کیے جاتے تھے تاکہ
یں بہتر سے بہتر حالت میں رہیں مگر ملک کی معاشی اور معاشرتی حالت کو درست کرنے کی طرف کسی کو توجہ نہ تھی۔
ٖدں گاؤں بالکل اجاڑ ہو گئے تھے اور وہاں کے باشندے ریگستانوں میں خانہ بدوشوں کی زندگی بسر کرنے لگے۔

سلطان محمدؔ کا وزیر بہت ہوشیار اور کارگزار تھا۔ ملک کی ابتر حالت کا اُسے اچھی طرح اندازہ تھا اور رعایا
ییبتوں اور پریشانیوں کو دور کرنے کی اُسے بڑی فکر تھی مگر وہ سلطان کو اس کے مشغلوں سے باز نہیں رکھ سکتا تھا۔

ایک دن وزیر نے سلطان سے باتوں باتوں میں کہا کہ جب میں نوعمر تھا تو مجھے ایک بڑے بزرگ سے تعلیم
ل کرنے کا فخر حاصل تھا۔ ان بزرگ نے مجھے قرآنِ کریم اور علوم دین کی تعلیم دی، یہ بزرگ پرندوں
لی بھی سمجھتے تھے۔ سلطان کو یہ معلوم کر کے کہ وہ پرندوں کی بولی سمجھتے تھے، بڑا تعجب ہوا۔ اُس نے
یر سے کہا، "تم نے بھی اُن سے ضرور پرندوں کی بولی سیکھی ہوگی۔"

وزیر نے جواب دیا، بے شک حضور، میں نے بھی یہ فن تھوڑا بہت اُن سے حاصل کیا ہی لیکن
اپنے استاد کی طرح اس فن میں مہارت حاصل نہیں کر سکا۔" سلطان کے دل میں یہ بات محفوظ رہی کہ میرا
، پرندوں کی بولی سمجھتا ہی۔ اس گفتگو کے کچھ عرصہ بعد ایک دن بادشاہ اور وزیر شکار کھیل کر واپس آرہے
کہ ایک درخت پر چڑیاں چہچہائیں، سلطان نے پوچھا، "یہ کیا کہہ رہی ہیں؟" وزیر نے اس انداز سے
ـوہ ان چڑیوں کی باتیں اچھی طرح سمجھ رہا ہی، جواب دیا، "چڑیاں یہ کہہ رہی ہیں کہ بہت جلد بارش ہوگی۔"
ان وزیر کے جواب سے بہت مطمئن ہوا اور اس کی بہت تعریف کی۔

اس واقعہ کے ہفتہ ڈیڑھ ہفتہ بعد سلطان اور اس کا وزیر پھر شکار کھیلنے کے بعد ایک جنگل سے گزر رہے
رات ہو چکی تھی اور ہر طرف اندھیرا چھا رہا تھا اس لیے وہ اپنے گھوڑوں کو تیز دوڑائے لیے جا رہے تھے کہ یکایک
تو چیخنے لگے۔ سلطان نے اپنے گھوڑے کی باگ کھینچی وزیر نے بھی جو اس کے پیچھے پیچھے تھا فوراً اپنے گھوڑے کو روکا
ھبرا کر پوچھا، "کیوں حضور کیا بات ہی؟" سلطان نے کہا بات کچھ بھی نہیں ہی، میں نے ابھی دو الوّوں کو بولتے

ہوئے سنا، میں یہ معلوم کرنا چاہتا ہوں کہ یہ اُلّو کیا کہہ رہے ہیں؟" دونوں نے اپنے گھوڑوں کی باگ موڑی اور اس درخت کے نیچے آئے جس پر اُلّو بیٹھے ہوئے بول رہے تھے۔ ان کے پہنچنے پر بھی اُلّوؤں نے کئی مرتبہ ہُوکیں لگائیں۔

سلطان نے کہا، "تم نے ان کی باتیں سنیں، مجھے بتاؤ یہ کیا باتیں کر رہے ہیں؟"

وزیر نے کچھ ایسا منہ بنایا جیسے وہ بہت توجہ سے سن رہا ہے، اور سر کھجاتے ہوئے بولا، "حضور جانے بھی دیجیے، یہ فضول بکواس کر رہے ہیں، چلیے دیر بہت ہو گئی ہے۔" سلطان نے کہا، "نہیں تمھیں بتانا پڑے گا کہ وہ کیا کہہ رہے ہیں، جب تک مجھے بتاؤ گے نہیں میں ایک قدم آگے نہیں بڑھوں گا۔"

وزیر نے رکتے ہوئے جھجکتے ہوئے کہا، "حضور دیکھیے جو کچھ وہ کہہ رہے ہیں اس میں میرا کچھ قصور نہیں ہے۔"

سلطان نے بے چینی کے ساتھ جواب دیا، "ظاہر ہے اس میں تمھارا کیا قصور ہوتا، بتاؤ تو وہ کیا کہہ رہے ہیں۔"

وزیر: حضور! اگر میں ان کی باتیں آپ کو بتاؤں گا تو آپ کو ناگوار گزرے گا، مگر جو کچھ یہ اُلّو آپس میں باتیں کر رہے ہیں، اس سے مجھے بالکل کوئی تعلق نہیں ہے۔" سلطان: "بھلے آدمی، میں کہہ چکا ہوں کہ ان کی گفتگو سے تمھیں کیا تعلق، اب تم مجھے فوراً بتاؤ کہ وہ کیا کہہ رہے ہیں مجھے ہرگز ناگوار نہیں ہوگا، ہاں اگر تم نے بتانے میں دیر کی تو یہ بات ضرور میری برہمی کا باعث ہوگی۔"

وزیر: حضور! یہ اُلّو ایک شادی کا ذکر کر رہے ہیں ان میں سے ایک اُلّو کا لڑکا ہے اور دوسرے اُلّو کی لڑکی ہے۔ جس اُلّو کا لڑکا ہے اس نے لڑکی والے اُلّو سے پوچھا کہ تم جہیز میں کیا دو گے کیا تم پچاس اجڑے ہوئے گاؤں جہیز میں دینے کے لیے تیار ہو؟ اس کے جواب میں لڑکی والے اُلّو نے کہا "یہ بھی کوئی بات ہوئی، آج کل پچاس اجڑے ہوئے گاؤں کی کیا حقیقت ہے، تم جانتے ہی ہو کہ سلطان محمد کی حکومت میں اجڑے ہوئے گاؤں کی کیا کمی ہے۔ میں پچاس کے بجائے سو گاؤں آسانی سے اپنی لڑکی کے جہیز میں دے سکتا ہوں۔" سلطان یہ بات سن کر کچھ نہیں بولا، اس نے گھوڑے کو ایڑ لگائی اور محل کی طرف روانہ ہو گیا، وزیر بھی اس کے پیچھے پیچھے چل دیا، راستے بھر دونوں خاموش رہے، کبھی کبھی جب وہ درختوں کے جھنڈ سے نکلتے تھے اور چاند کی روشنی سلطان کے چہرے پر پڑتی تھی تو وزیر کو اندازہ ہوتا تھا کہ سلطان بہت شرمندہ اور غمگین ہے، جب وہ دونوں محل کے قریب پہنچے تو سلطان نے بہت دھیمی آواز میں وزیر کو مخاطب کر کے کہا، "میں بہت ہی پشیمان ہوں کہ میں نے اپنی رعایا کے ساتھ بہت بُرا سلوک کیا ہے، جو لوگ گاؤں چھوڑ چھوڑ کر چلے گئے ہیں تم ان سب کو بلا لو، جو روپیہ میں شکار وغیرہ میں برباد کرتا ہوں اب وہ میں ان برباد شدہ گاؤں کو آباد کرنے کے لیے صرف کروں گا، اور جہیز کے لیے سو گاؤں کے بجائے لڑکی والے اُلّو کو ایک بھی اجڑا ہوا گاؤں نہ مل سکے گا۔"

سلطان محمد اپنے عہد پر قائم رہا، اس کی سلطنت کے اجڑے ہوئے گاؤں رفتہ رفتہ سب آباد ہو گئے، اور رعایا خوش حال ہو گئی، سب کو سخت حیرت تھی کہ سلطان کی طبیعت میں اتنا بڑا انقلاب کیوں کر پیدا ہوا۔

تاریک رات اور اُلّوؤں کی باتوں کا حال وزیر کے سوا اور کسی کو معلوم نہ تھا۔

❖

لوگ کہتے ہیں، سانپ گانا سننے کا شوقین ہوتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ جب سپیرا
، بجاتا ہے تو وہ جھومنے لگتا ہے۔ یہ خیال سرتاسر غلط ہے۔ سانپ گانا سن ہی نہیں سکتا،
ے کے کان ہی نہیں ہوتے۔ جب سپیرا بین بجاتا ہے تو وہ بین کو اِدھر اُدھر ہلاتا بھی
ا ہے۔ سانپ محض بین کی حرکت کے ساتھ اپنے پھن کو حرکت دیتا ہے۔ اس کے
ادہ کچھ نہیں کرتا۔

ہافکن انسٹی ٹیوٹ میں، جو سائنسی تحقیقات کا ایک بہت بڑا ادارہ ہے، سانپ
زہر سے بعض بیماریوں کے علاج کے تجربات کیے جا رہے ہیں اور ان میں سے بعض
بات کامیاب ثابت ہو چکے ہیں۔

سانپوں سے لوگ ہمیشہ ڈرتے رہے ہیں اور کچھ ایسا رعب اس کا انسان
اری رہا ہے کہ وہ اس کی پرستش کرنے لگا اور اسے دیوتا سمجھنے لگا۔

سانپ سوائے نیوزی لینڈ اور قطب شمالی کے، دنیا کے ہر حصے میں پائے
تے ہیں، مگر ان کی زیادہ تعداد گرم ہی ملکوں میں ہوتی ہے۔ سانپ کی دو ہزار پانچ سو
دل میں سے چار سو ہندوستان میں پائی جاتی ہیں۔ لیکن سب سانپ زہریلے نہیں
تے۔ صرف چار قسم کے سانپ زہریلے ہوتے ہیں، کوبرا یا کالا سانپ، رسل وائپر
ی، کریٹ اور ایکس۔

اگرچہ سانپ کے پپوٹے نہیں ہوتے، پھر بھی ایک جھرجھرا غلاف اس کی آنکھوں
غاظت کرتا ہے۔ سانپ پیٹ کے بل چلتا ہے، مگر اتنی تیزی سے چلتا ہے کہ اگر زمین کی
ٹھیک ہو تو بارہ میل فی گھنٹہ کی رفتار سے چل سکتا ہے۔

سانپ کیڑے مکوڑے، چھپکلیاں، مینڈک اور چوہے کھاتا ہے۔ جب سانپ
ر ہو کر کھا لیتا ہے تو وہ کسی تاریک بل میں جا پڑتا ہے اور کئی کئی دن تک پڑا رہتا ہے۔

سانپ کا منہ ۱۸۰ ڈگری تک کھل سکتا ہے۔ وہ سوائے سینگوں، ناخنوں اور
کھروں کے سب کچھ ہضم کر جاتا ہے۔ اگر صحیح طریقے سے پالا جائے تو کوبرا بھی ہر پالتو جانور
کی طرح پل جاتا ہے اور جب تک اسے مشتعل نہ کیا جائے، وہ کاٹتا نہیں۔

تمام زہریلے سانپوں کے دو زہری دانت ہوتے ہیں، جو جبڑے کی ہڈی میں
مڑے ہوئے لگے ہوتے ہیں۔ یہ دانت نالی دار یا اندر سے کھوکھلے ہوتے ہیں۔ ان دانتوں
کی جڑ میں زہر کے غدودوں کا مسامہ ہوتا ہے۔ جب سانپ اپنے شکار پر حملہ کرتا ہے تو
اس کا منھ کھلا رہتا ہے اور دانت آگے کی طرف نکل آتے ہیں۔ دانت گوشت میں
گھس جاتے ہیں، منھ بند ہو جاتا ہے اور زہر دانتوں سے نکل کر زخم میں داخل ہو جاتا ہے۔
یہ سب کام فوراً آنکھ جھپکتے ہو جاتے ہیں۔

جب سانپ کاٹتا ہے تو جسم پر دانتوں کے دو گہرے نشان پڑ جاتے ہیں۔
اگر سانپ زہریلا نہ ہو تو نشانوں کی ایک قطار سی بن جاتی ہے۔ جب ایک کوبرا کاٹتا
ہے تو جس جگہ کاٹتا ہے، وہ سرخ ہو جاتی ہے۔ تیس منٹ کے بعد شکار پر غنودگی طاری
ہو جاتی ہے اور ٹانگیں قریب قریب مفلوج ہو جاتی ہیں اور زبان اور حنجرہ میں ورم
ہو جاتا ہے۔ چند گھنٹوں کے اندر سانس اکھڑ جاتا ہے اور آدمی مر جاتا ہے۔ اگر زہر براہ
راست دورانِ خون میں داخل ہو جائے تو اعضا میں شدید اینٹھن پیدا ہو جاتی ہے
اور آدمی فوراً مر جاتا ہے۔ ہندوستان میں ہر سال بیس ہزار آدمی سانپ کے کاٹنے
سے مر جاتے ہیں۔

سانپ کے زہر سے بھی بعض بیماریوں کا علاج کیا جاتا ہے۔ ہافکن انسٹی ٹیوٹ
میں ہر سال ۲۱۰۰ سانپوں کا زہر نکالا جاتا ہے اور اس سے دوائیں تیار کی جاتی ہیں۔
زہر اس طرح لیا جاتا ہے کہ ایک چھوٹے سے گلاس کے منھ پر کپڑا تان دیا جاتا ہے اور

اس پر سانپ سے کٹوایا جاتا ہے۔ زہر کپڑے میں سے چھن کر گلاس میں پہنچ جاتا ہے۔ ایک دفعہ کے کاٹنے میں کوبرا ۱۲ء گرام زہر خارج کرتا ہے۔

زہر جب تازہ ہوتا ہے تو کچھ لیس دار، گاڑھا اور زرد رنگ کا ہوتا ہے۔ تازے زہر میں بہت سے دانے سے تیرتے ہوئے ہوتے ہیں۔ یہ دانے جلد ہی گلاس کی تہ میں بیٹھ جاتے ہیں اور زہر خشک ہو کر جم جاتا ہے۔

سانپ کا زہر معالجاتی مقاصد کے لیے یونانی، ہومیوپیتھک، ایلوپیتھک اور ویدک طریق علاج میں استعمال کیا جاتا ہے۔ کوبرے کا زہر کینسر کے ایسے مریضوں کے علاج میں استعمال ہوتا ہے، جن کا آپریشن نہیں ہو سکتا۔ خلل اعصاب، گٹھیا اور ایسے امراض میں جیسے درد اعصاب، جذام اور صرع کوبرے کے زہر سے نہایت کامیابی کے ساتھ تکلیف دور ہو جاتی ہے۔ آیورویدک دواؤں میں کوبرے کے زہر کو بھسم یا کشتہ بنا کر ٹی بی کے مریضوں کے علاج میں استعمال کرتے ہیں۔ سب سے زیادہ کامیابی کے ساتھ سانپ کا زہر سانپ کے کاٹے کے لیے تریاق بنانے میں استعمال ہوتا ہے۔

ہافکن انسٹی ٹیوٹ میں علم الحشرات کا محکمہ سنہ ۱۹۴۸ء میں قایم کیا گیا تھا۔ اس محکمہ کی نگرانی میں سانپوں کے لیے ایک کھلی ہوئی جگہ مخصوص ہے، جہاں سانپ پلے ہوتے ہیں اور ان کے لیے ان کا قدرتی ماحول مہیا ہے۔ جو زہر اس محکمہ میں فراہم کیا جاتا ہے، وہ سیرم کے محکمہ کو اور دوسری لیبوریٹریوں کو بھیجا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ وہاں سانپوں کی عادتوں کا مطالعہ کیا جاتا ہے، تاکہ ان کو صحیح طریقہ پر پالا جا سکے اور ان کا زہر حاصل کیا جا سکے۔

انتقاد

"شعر و حکمت"

مصنف: نیر واسطی   سائز $\frac{23 \times 18}{4}$

صفحات: ۱۶۰ (مع خوبصورت اور دیدہ زیب جلد)

قیمت: تین روپے   طابع: فیروز سنز - لاہور

ناشر: رضی الرحمٰن - ادارہ مطبوعات مجلس بوعلی سینا لاہور

کتاب کا نام ہی مصنف کے بیک وقت شاعر اور حکیم ہونے کی شہادت ہے۔ ابتدائی ۳۹ صفحات میں مصنف نے "حکایت جنوں" کے عنوان سے پندرہ ابواب میں اپنی شاعری کے مختلف ادوار قائم کئے ہیں۔ ان ادوار میں اپنے حسب نسب، حصول علم و فن، شعر گوئی کا سیاسی رجحان، اختر شیرانی سے تعلقات، اپنی تخلیقات کی شان نزول اور اپنی تصانیف کے بارے میں بڑا بے لوث پیرایہ بیان اختیار کیا ہے۔ اس اعتبار سے اس عنوان کو "حکایت جنوں" کے بجائے "حکایات جنوں" کا نام دینا زیادہ مناسب ہوگا۔ نیر صاحب ملک کے جانے پہچانے نباض اور معیاری اہل قلم ہیں۔

اس مجموعے میں نظموں کی تقسیم پانچ عنوانات کے تحت کی گئی ہے۔ چھٹا عنوان "شہر غزل" ہے جسے ۲۶ غزلوں سے آباد کیا گیا ہے۔ یہ ہے شعر و حکمت کی کل کائنات۔

نیر صاحب کی شاعرانہ عظمت کا ناقابل انکار ثبوت یہ ہے کہ کوئی انفرادی لب و لہجہ نہ رکھنے کے باوجود وہ ہر نظم اور غزل میں تنہا نظر آتے ہیں۔ ان کی سب سے ممتاز خصوصیت ان کی متاثر ہونے والی طبیعت ہے جو انسانی درد و غم سے لے کر شوخی، رنگینی، نیم نگاہی اور نیم عریانی تک سے یکساں شدت احساس کے ساتھ متاثر ہوتی ہے۔

احترام و عقیدت کے معاملے میں ان کے طبعی توازن کا یہ عالم ہے کہ استاد حسینؒ اور دیا تک کے حضور سے لے کر اقبال، حسرت، ظفر علی خاں، بزمی اور اختر شیرانی تک اور حسین بی بی اور بیوہ کے آنسو سے لے کر شہزادی مارگریٹ تک سب کے لیے چشم براہ۔ ان کی چشم محسوسات اتنی سبک اور عمیق کہ ساق صندلیں پر غرارے سے لے کر خط حسن تک ہر جگہ موجود اور مری کی ساریوں سے لیکر بستان شام و لبنان کی عشوہ گری تک سب سے باخبر۔ الغرض ان کی شاعری ایک پیمانے میں کئی شرابوں کا نچوڑ ہے جس میں مذہب، سیاست، عشق، دوستی اور شاعری و سیاحی سب ہی چیزیں شامل ہیں۔

صفحہ ۴۱ پر ان کے شعر کا یہ مصرعہ "روتا ہوں زار زار مگر آنکھ نم نہیں" حقیقت کے خلاف ہے۔ زار زار رونا اشکوں کی فراوانی پر دلالت کرتا ہے۔ اگر اس کی جگہ "روتا ہوں اس طرح کہ مری آنکھ نم نہیں" کہا جاتا تو مناسب تھا۔ اسی طرح صفحہ ۱۸ پر "معظم طوطی پاکستاں کہ از طرز فغاں من - نوائے من بجید آورد گلریان ایران را" "فغاں من" اور "نوائے من" میں ایک "من" نہ صرف زائد بلکہ بے محل ہے۔

صفحہ ۱۱۶ پر پانچویں شعر کے اس مصرعہ "از مرتے آتش گلہائے رنگا رنگ پارس" میں لفظ پارس کو بروزن چانٹ باندھا گیا ہے جو صحیح نہیں اور مصرعہ خارج از بحر ہو جاتا ہے۔ صفحہ ۳۷ پر "طبیب عصر ہوں اور شاعر یگانہ عصر" کہہ کر مصنف نے اپنی شاعری کو طبابت پر ترجیح دی ہے۔ صفحہ ۶۰ پر "گلگشت چمن زار مصلیٰ کہ بہار آید" کہہ کر جو مفہوم پیدا کیا گیا ہے، وہ باوجود کوشش سمجھ میں نہ آسکا۔ ان چند اشعار سے قطع نظر مجموعے میں بے شمار چونکا دینے والے اشعار ملتے ہیں اور "ہر زخم خوردۂ ذوق" کی تسکین کے لیے خاصا مواد میسر آجاتا ہے۔ لکھائی چھپائی معیاری اور دیدہ زیب ہے۔

(ش۔ل)

"نبض دوراں"

مصنف: پروفیسر شور (علیگ)

ناشر: مکتبۂ افکار رابسن روڈ۔ کراچی

صفحات: ۳۰۲   قیمت: چھ روپے

پہلی جنگ عظیم شروع ہونے سے کچھ پہلے غیر منقسم ہندوستان میں ترقی پسند تحریک ادب کا آغاز ہوا جس نے نوجوان ذہنوں کو بے حد متاثر کیا۔ زندگی کی سنگین حقیقتیں افسانوں اور شاعری کا اصل موضوع بن گئیں۔ اس تحریک نے بہت سے کم عیار نوجوانوں کو بھی سہارا دیا مگر خس و خاشاک جلد ہی چھٹ گیا اور جن میں جان تھی وہ اپنے مطالعے، محنت و فکر کی بدولت سامنے آگئے۔ پروفیسر شور علیگ کا شمار بھی ان شعرا میں ہوتا ہے جن کی شاعری خلوص، سچائی اور فکر کے ہاتھوں پروان چڑھی ہے۔ فیض اور مجاز کی طرح شور نے بھی رومان و انقلاب کی لے پر گیت گائے ہیں، شور کی رومانی شاعری جذباتی ضرور ہے مگر ہیجانی نہیں، بڑے دھیمے سُروں میں ذکر محبوب اور جلوۂ بتاں کے گیت گائے گئے ہیں جن میں محبت کی آنچ بھی ہے اور عشق کی نفسیات بھی۔

"عرض نیاز"، "خیر مقدم"، "ملاقات"، "شہر نگار"، "مشعلہ شاداب" اور "خدائے محبت کے حضور" جیسی موثر نظمیں شامل مجموعہ ہیں۔ یہ تقسیم ہند سے پہلے کی نظمیں ہیں۔ شور کے کلام میں فارسی تراکیب اور کہیں کہیں مغلق الفاظ موجود ہیں جن سے اندازہ ہوتا ہے کہ ان کا فارسی کا اچھا مطالعہ ہے۔ وہ نظیری اور غالب دونوں سے متاثر ہیں یہی وجہ ہے کہ ان کے ہاں حقائق کا عرفان، تخیل، جذبے اور فکر کی گہرائی سے نکھرا ہوا نظر آتا ہے۔ شور کے کلام میں احساس کی شدت اور فکر کی گہرائی قاری کو زیادہ متوجہ کرتی ہیں اور میرے خیال سے یہی وہ عناصر ہیں جو ان کی شاعری کو زندہ رکھیں گے۔ شور کے اپنے الفاظ میں اس کی تصدیق اس طرح ہوتی ہے:

میرے حساس دل میں درد ہے سارے گلستاں کا
مجھے ہر شاخ، شاخ آشیاں معلوم ہوتی ہے

انقلاب اور حیات و کائنات کی ذیل میں جو نظمیں ہیں وہ تقریباً سب ہی فکر انگیز ہیں اور بعض نظمیں تو موضوع اور بیان و ادا کے اعتبار سے "معرکے" کی ہیں۔ "خلاق کائنات سے"، "نذر دکن"، "استبداد"، "جشن گل"، "نیا صحیفہ"، "دلگیر جشن جمہور"، "آفتاب مشیت"، "دولت کی خدائی"، "سانپ"، "میرا ماحول"، "کلیسا"، "وادی نیل" اور "شو پہار کی منی" جیسی نظمیں فکر و فن کا بڑا حسین امتزاج پیش کرتی ہیں اور شور کی شاعرانہ صلاحیتوں کو تسلیم کراتی ہیں۔ شور پاکستان کے صف اول کے شعرا میں ہیں۔ وہ جو کچھ کہتے ہیں ڈوب کر اور اپنے موضوع سے پوری طرح خلوص برت کر کہتے ہیں۔ مجموعے کی ترتیب میں آخری حصے "سرود ناہید" میں ۲۰ غزلیں شامل ہیں۔ "نبض دوراں" ایک اچھے اور باصلاحیت شاعر کا خوبصورت مجموعہ کلام ہے جو اپنی معنوی خوبصورتی کی بنا پر ہمیں دعوت مطالعہ دیتا ہے۔

(قمر ہاشمی)

"کتاب نما"

صفحات: تقریباً ۱۰۴ - ناشر: ادارۂ مطبوعات مشرق

یونسکو نے اپنی ممبر ریاستوں کو مطالعاتی مواد کی تیاری کے سلسلے میں، ہر ممکن مدد دینے کا ایک منضبط پروگرام بنا رکھا ہے اور ایران، برما، پاکستان، سیلون اور ہندوستان کے لیے ایک علاقائی مرکز کراچی میں ڈاکٹر سید اختر حسین رائے پوری کی سربراہی میں قائم کیا ہے۔ "کتاب نما" کی ترتیب و تیاری اسی سلسلے کی ایک کڑی ہے، جو انجمن ترقی اردو اور یونسکو کی باہمی معاونت سے منظر عام پر آئی ہے۔

ابتدائی ۳ صفحات میں کتاب نما کی اشاعت کی ضرورت پر روشنی ڈالی گئی ہے اور یونسکو کی تہذیبی سرگرمیوں کے شعبہ کو ہدیۂ تشکر پیش کیا گیا ہے۔

اب تک جو فہرستیں ہمارے سامنے آئی ہیں، وہ مختلف کتابی اداروں کی انفرادی کوششیں کہی جا سکتی ہیں۔ ان میں کوئی ایسی مخصوص فہرست نہیں نظر آتی جس میں مصنف کے نام، سائز اور صفحات کے علاوہ کوئی اور ضروری تفصیل بھی ہو لیکن "کتاب نما" کی ترتیب میں یہ تفصیلات تک موجود ہیں کہ کس کس موضوع پر کون کون سی کتب ہیں اور وہ کس درجے کے لوگوں کے لیے ہیں۔ قسم طباعت، تاریخ اشاعت، حتیٰ کہ خلاصۂ مضمون تک دے دیا گیا ہے۔ ممکن ہے کوئی کمی یا کوتاہی رہ گئی ہو لیکن یہ ماننا پڑتا ہے کہ اردو میں غالباً یہ اپنے قسم کی پہلی اور قابل قدر کوشش ہے۔ کتاب نما کی اشاعت نے اس دور کی انتہائی مصروف زندگی کو حصول تفصیلات کی بھاگ دوڑ سے بچا کر ایک انسانی ہمدردی کا فرض ادا کیا ہے۔

(ش۔ل)

فرشتے کے ہاتھوں شفا

اب سے سینتالیس برس پہلے جب ڈوروتھی کیرین چھوٹی سی بچی تھیں تو وہ سخت بیمار پڑ گئی تھیں، بائیس ڈاکٹروں سے مشورہ لیا گیا، ان سب کی رائے یہ تھی کیرین اب زندہ نہیں رہ سکتیں، اس کے بعد وہ بے ہوش ہو کر گر پڑیں، وہ کہتی ہیں کہ اسی حالت میں ایک فرشتہ آیا اور اس نے مجھ سے کہا کہ اٹھ کر چلو پھرو۔

جب کیرین کو ہوش آیا تو وہ فوراً اپنے بستر سے نیچے اتریں، اس وقت انھیں بھوک معلوم ہو رہی تھی اس لیے وہ سیدھی باورچی خانے میں پہنچیں اور وہاں گوشت اور پڈنگ وغیرہ جو کچھ ہاتھ لگا کھا لیا، ڈاکٹروں نے ان کا پھر معائنہ کیا اور کہا کہ وہ بالکل تندرست ہو گئی ہیں۔

اسی دن سے کیرین نے اپنی زندگی بیماروں کی تیمارداری کے لیے وقف کر دی اور برس وُوڈ میں ایک غیبی شفا بخشی کا مرکز قائم کر دیا، حال ہی میں موجودہ زمانے کے اس معجزے کی یادگار منانے کے لیے ایک بڑا اجتماع برس وُوڈ میں ہوا تھا۔

خودکشی جرم نہیں ہے

انگلستان میں ایک بل کا مسودہ تیار کیا جا رہا ہے جس کی رو سے خودکشی اس ملک میں جرم نہیں رہے گی۔

برٹش میڈیکل ایسوسی ایشن اور مجسٹریٹ ایسوسی ایشن کی ایک مشترکہ کمیٹی نے یہ سفارش کی ہے کہ جو شخص خودکشی کرنے کی کوشش کرے اُسے مجرم نہیں قرار دینا چاہیے۔ کمیٹی کی رائے یہ ہے کہ جو لوگ خودکشی کرنا چاہتے ہیں، ان کا دماغی توازن صحیح نہیں ہے، ان کے علاج کی ضرورت ہے۔ قانون کا اس معاملے میں دخل دینا مناسب اور ضروری نہیں ہے۔

ثقل سماعت کا علاج

شمالی نیوزی لینڈ کے ایک شہر پامرسٹن میں ایک پندرہ سالہ لڑکی تھی جو چھ سال سے بہری تھی اور بہت سے ماہر ڈاکٹروں کے علاج سے بھی اسے کوئی فائدہ نہیں ہوا تھا۔ ایک دن وہ اپنی چھوٹی بہن سے کھیل رہی تھی، وہ اپنی بہن کے تکیہ مارتی تھی اور اس کی بہن اس کے تکیہ پھینک کر مارتی تھی۔ ایک تکیہ اس لڑکی کے اس قدر زور سے آ کر لگا کہ وہ گر پڑی اور اس کا سر کوچ سے جا کر لگا، چند منٹ بعد اس کی ماں اس کے یہ الفاظ سن کر حیرت میں رہ گئی کہ میں اب اچھی طرح سُن سکتی ہوں۔

چھوت کی بیماریوں کا خاتمہ

عالمی حفظانِ صحت کے ڈائرکٹر جنرل ڈاکٹر ایم۔ جی کینڈاؤ نے نیویارک میں کہا، مستقبل قریب میں چھوت کی اکثر بیماریوں کا خاتمہ ہو جائے گا، ملیریا اب نصف کے قریب ختم ہو چکا ہے، اس کے استیصال کے لیے جو منصوبہ بنایا گیا تھا وہ بہت کامیاب رہا، جو بیماریاں عنقریب ناپید ہو جائیں گی وہ ہیں آتشک، چیچک، سل و دق اور جذام"۔ انھوں نے مزید کہا، "بلاشبہ کینسر اور امراض قلب کو بھی سائنس کے سامنے جھکنا پڑے گا"۔ ڈاکٹر کینڈاؤ نے یہ بھی کہا "عالمی حفظانِ صحت کی انجمن دماغی امراض کے علاج کے لیے بھی پوری طرح کوشش کر رہی ہے"۔

شیر خوار بچّے کے دل میں سُوئی

یوگوسلاویہ میں ایک آٹھ مہینے کے بچّے کو اس کے ماں باپ اسپتال میں لے گئے اور بتایا کہ اس بچّے کو دورے پڑتے ہیں اور اس کے ہاتھ پاؤں اینٹھ جاتے ہیں۔ پہلے تو ڈاکٹر اس کا کوئی سبب معلوم نہ کر سکے لیکن جب ایکس رے کیا گیا تو معلوم ہوا کہ بچّے کے دل کے اندر ایک سوا دو انچ کی سُوئی موجود ہے۔ بچّے کے سینے پر کوئی سوراخ نہیں تھا جس سے یہ نتیجہ نکالا گیا کہ سوئی کئی روز پہلے دل میں داخل ہوئی تھی، یہ سُن کر بچّے کے ماں باپ کو یاد آیا کہ ایک ہفتہ

ی دادی کی ایک سوئی کھو گئی تھی اور تلاش کرنے کے باوجود وہ نہیں ملی
تو یہ ہوا کہ بچہ زمین پر گرا اور اس کے سینے میں سوئی اتر گئی یا پھر اس کی
نے اسے گود میں لیا ہو گا اُس وقت سوئی اُتری۔

آپریشن خطرناک تھا، لیکن بچے نے اُسے بہت اچھی طرح برداشت کیا۔
ل کے اندر سے نکال لی گئی اور اب اس کی صحت بحال ہو رہی ہے۔

ک گئی، آپریشن ہوتا رہا

بجلی کے تار میں خرابی پیدا ہو جانے کی وجہ سے ایک اسپتال کے آپریشن
ں آگ لگ گئی، ایک طرف بجلی بنانے والا بجلی کے تار ٹھیک کرنے کی کوشش
ا اور دوسری طرف اس سے چند فٹ کے فاصلے پر ایک شخص کا آپریشن
نا، آپریشن تھیٹر کی دیوار سے دھواں نکل نکل کر آپریشن کی میز تک پہنچ
رسرجن اور اس کے ساتھی برابر اپنے کام میں مصروف تھے۔ چار آگ بجھانے
ن اسپتال میں پہنچ چکے تھے مگر آپریشن ایسی نازک منزل پر تھا کہ آگ بجھانے
اندر نہیں آنے دیا گیا۔

اسپتال کے ایک منتظم نے کہا کہ آپریشن کو کسی طرح بھی نہیں روکا جا سکتا
سے کامیابی کے ساتھ انجام کو پہنچانا پڑا۔

معالجہ حکومت کے ہاتھ میں

اس سال کے شروع سے چیکوسلاویکیہ میں طب کی پرائیویٹ پریکٹس
ی گئی، حکومت نے ایک قانون پاس کیا ہے جس کی رو سے تمام ڈاکٹر مع
کے ڈاکٹروں کے، حکومت کے حفظانِ صحت کے محکمہ سے متعلق ہو گئے ہیں
ند ماہروں اور یونیورسٹی کے پروفیسروں کو پرائیویٹ طور پر مریضوں
ی کی اجازت دی گئی ہے، مگر انھیں بھی غریب مریضوں کو طبی سرٹیفکیٹ
اجازت نہیں ہے اور نہ وہ کوئی ایسی دوا کسی مریض کے نسخہ میں لکھ سکتے
ی کی قیمت حکومت ادا کرتی ہے۔

اس نئے قانون کی رو سے چیکوسلاویکیہ میں ڈاکٹر بھی وکیلوں کی طرح
ی ملازم ہو گئے۔

ی عمر کے لیے بلیرڈس

آرنج فری اسٹیٹ (جنوبی افریقہ) کے شہر مارکوبرڈ میں ۹۱ سال
یلم بہنیں ہیں، وہ کہتی ہیں کہ روزانہ بلیرڈ کا ایک کھیل ایک برج کا
ر پابندی کے ساتھ روزانہ تیرنا یہ چیزیں ایک تندرست طویل عمر کے لیے
ضروری ہیں۔ انھوں نے اپنی سالگرہ کے موقع پر اپنے احباب سے کہا کہ ہم دونوں
گرمی کے موسم میں اپنے گھر کے تالاب میں روزانہ تیرتے ہیں اور بلیرڈ اور برج
بھی پابندی کے ساتھ کھیلتے ہیں۔ ان دونوں بہنوں کی شادیاں بیس برس
کی عمر میں ہو گئی تھیں اور ان کے متعلق بعض بڑی دلچسپ کہانیاں لوگ
سناتے ہیں، ایک بات ضرور ہے کہ اب تک وہ بہت چست اور تندرست ہیں۔

وہ دونوں اس درجہ ہم شکل ہیں کہ ان کے خاوند اور ان کی بیٹیاں تک
دھوکا کھا جاتی ہیں۔

خوراک کے بجائے گولیاں

کینیا میں کچھ برطانوی فوج رہتی ہے، تین ہفتے تک ان فوجیوں کو غذا کے
بجائے گولیاں کھلائی گئیں۔ یہ تجربہ ماہرینِ غذا نے کیا ہے، یہ گولیاں اسی قسم کی
ہیں جیسی ایورسٹ کی برطانوی مہم کے ارکین کے ساتھ تھیں۔ یہ مقوی غذا کا
راشن چھوٹی چھوٹی تھیلیوں میں رکھ کر تقسیم کیا جاتا ہے، ان گولیوں میں اتنے
ہی حرارے ہوتے ہیں جتنے صحت بخش غذا میں ہونے چاہییں۔

فوج کے باورچی خانے کا تیار کیا ہوا کھانا کھانے والے سپاہیوں کو ان
چھوٹی چھوٹی گولیوں کو غذا کے بدلے میں کھانے کے لیے مشکل سے راضی کیا جا سکا
ان کی کسی طرح سمجھ میں نہیں آتا تھا کہ ان مٹھی مٹھی سی گولیوں میں زندگی کیوں کر
گزاری جا سکتی ہے، بہت غور کے ساتھ ان گولیوں کو کھانے والے سپاہیوں کا
معائنہ کیا گیا، انھوں نے بیان کیا کہ ان گولیوں کے کھاتے ہی بھوک تو بالکل
غائب ہو گئی، تین ہفتے کے بعد جب ان سپاہیوں کا وزن کیا گیا تو معلوم ہوا
کہ ہر ایک سپاہی کے وزن میں ۱½ پونڈ کا اضافہ ہوا ہے۔

ضمیمہ ہمدرد صحت

فہرست ادویہ

ہمدرد

آئندہ صفحات میں ہمدرد کی فہرست ادویہ درج کی جارہی ہے۔ اس فہرست میں دواؤں کے ناموں کے علاوہ ان کے مفصل افعال و خواص درج ہیں۔ فہرست کے آخر میں نرخنامہ بھی شامل کیا گیا ہے جس میں دواؤں کی خوردہ قیمتیں درج کی گئی ہیں۔

نرخنامہ میں کتابت کی بعض غلطیاں رہ گئی ہیں۔ اس لیے مندرجہ ذیل ادویہ کی قیمتیں درج کی جارہی ہیں۔ نرخنامہ میں بھی اس کے مطابق کرلیجیے۔

نام دوا	مقدار	قیمت		
ثانزل	خورد	٠	١٣	٠
ثانزل	کلاں	٠	٩	١
جوارش جالینوس	١٠ تولے	٠	١٣	٢
جوارش جالینوس	٢٠ تولے	٠	٤	٥
جوارش سفرجلی قابض	١٠ تولے	٠	٣	٢
سفوف الاصلاح	ایک تولہ	٠	١٢	٠
شافی	ایک شیشی	٠	١٢	٢
کھل چکنی دوا	ڈیڑھ ماشے	٠	١٠	٠

نام دوا	مقدار	قیمت		
کشتہ حجر الیہود	ایک تولہ	٠	٠	٢
کشتہ خبث الحدید	ایک تولہ	٠	٨	١
نونہال گرائپ مکسچر	فی شیشی	٠	٨	١
ہمدرد بام	ٹیوب	٠	٧	١
ہمدرد مرہم	ٹیوب	٠	٦	١
ہمدرد بے بی ٹانک	ایک شیشی	٠	١٢	٢

نوٹ:- شافی، شربت اکسیر خاص، شربت فولاد کی درج شدہ قیمتیں خوردہ ہیں باقی شربتوں کی قیمتیں ایکس فیکٹری پرائس ہیں۔

نام دوا	پیکنگ	قیمت آنے	قیمت روپے
ٹ			
ٹانزل خورد	پیٹنٹ	۱۳	۰
ٹانزل کلاں	〃	۹	۱
ج			
جرنائڈ	پیٹنٹ	۸	۲
جنٹول	پیٹنٹ	۸	۵
جوارش آملہ	۱۰ تولے ۲۰ 〃	۱۰ ۰	۱ ۳
جوارش آملہ عنبری نسخہ کلاں	۵ تولے	۱۵	۴
جوارش آملہ لولوی مسیح الملک والی	۵ تولے	۱۵	۴
جوارش اناریں	۱۰ 〃	۱۰	۱
جوارش بسباسہ	۱۰ 〃	۱۴	۱
جوارش تمر ہندی	۱۰ 〃	۹	۱
جوارش جالینوس	۱۰ تولے ۲۰ 〃	۱۳ ۴	۲ ۵
جوارش زرعونی سادہ	۱۰ تولے ۲۰ 〃	۱۱ ۲	۲ ۵
جوارش زرعونی عنبری نسخہ کلاں	۵ تولے	۸	۳
جوارش زنجبیل	۱۰ 〃	۰	۲
جوارش سفرجلی مسہل	۱۰ 〃	۱۳	۱
جوارش شاہی جواہر والی	۵ 〃	۲	۳
جوارش شہریاراں	۱۰ 〃	۸	۲
جوارش شہنشاہی عنبری	۵ 〃	۱۰	۴
جوارش طباشیر	۱۰ 〃	۲	۲
جوارش عود ترش	۱۰ 〃	۱۵	۱
جوارش عود شیریں	۱۰ 〃	۱۳	۲
جوارش عود ملین	۱۰ 〃	۰	۲
جوارش فلافلی	۱۰ 〃	۰	۲
جوارش کمونی	۱۰ ۲۰ 〃 ۴۰	۸ ۱۱ ۲	۱ ۲ ۵
جوارش کمونی اکبری	۱۰ 〃	۸	۱
جوارش [illegible]	۱۰ 〃	۸	۱

نام دوا	پیکنگ	قیمت آنے	قیمت روپے
جوارش مصطگی نسخہ کلاں	۱۰ تولے	۱۴	۲
جوشاندہ	پیکٹ	۴-۶	۰
جوہر خصیہ جواہر مہرہ	۱ تولہ ۱ ماشہ	۱۴ ۱۵	۱ ۴
جوہر منقی	۱ ماشہ	۶	۲
جوہر نوشادر	۲ تولے	۱۳	۱
جوہری	پیٹنٹ	۰	۳
جربین	〃	۰	۳
جوارش سفرجلی قابض	۱۰ تولے	۳	۲
ح			
حب احمر	۲۰ گولیاں	۸	۲
حب ازاراقی	۲۰ 〃	۶	۰
حب اسگند	۲۰ 〃	۶	۰
حب الممسک ۹۳	۳ 〃	۰	۲
حب ایارج	۲ تولے	۱۰	۱
حب بواسیر بادی	۲۰ گولیاں	۱۰	۰
حب بواسیر خونی	۲۰ 〃	۱۰	۰
حب پپیتہ	۴۰ 〃	۱۰	۰
حب پیچش	۲۰ 〃	۱۴	۱
حب تپ بلغمی	۴۰ 〃	۶	۰
حب تپ لرزہ	۴۰ 〃	۱۰	〃
حب تنکار	۴۰ 〃	۱۱	〃
حب جالینوس	۲۰ 〃	۱۰	〃
حب جدوار	۲۰ 〃	۶	۱
حب جند	۲۰ 〃	۰	۲
حب جواہر	۲۰ 〃	۱۰	۳
حب خاص	۲۰ 〃	۸	۴
حب داد	۱۰ 〃	۸	۱
حب [illegible]	۲۰ 〃	[illegible]	[illegible]

نام دوا	پیکنگ	قیمت آنے	قیمت روپے
حب سرخ بادہ	۲۰ گولیاں	۹	۰
حب سرخ چشم	۲۰ 〃	۳	۱
حب سرفہ	۲۰ 〃	۹	۰
حب سورنجان	۲۰ 〃	۷	۰
حب سیاہ چشم	۲۰ 〃	۸	۱
حب سیم	۲۰ 〃	۸	۱
حب شہیقہ	۲۰ 〃	۱۱	۰
حب صرع	۲۰ 〃	۱۵	۰
حب ضیق النفس	۲۰ 〃	۹	۰
حب طاعون عنبری	۲۰ 〃	۱۲	۰
حب عنبر مومیائی	۲۰ 〃	۱۳	۳
حب فولادی	۲۰ 〃	۶	۱
حب کبد نوشادری	۸ درجن	۸	۱
حب کتھ	۲۰ گولیاں	۱۰	۰
حب لیموں	۲۰ 〃	۱۵	۰
حب مبہی خاص	پیٹنٹ	۰	۱۰
حب مدر	۲۰ گولیاں	۰	۲
حب مرواریدی	۲۰ 〃	۱۵	۲
حب مسکین نواز	۲۰ 〃	۳	۰
حب مقل	۲۰ 〃	۶	۰
حبوب مقوی معدہ	پیٹنٹ	۸	۱
حب ملذذ	۲۰ گولیاں	۱۴	۰
حب ممسک طلائی	۱۰ 〃	۴	۵
حب نزلہ	۴۰ 〃	۰	۲
حب نشاط	۲۰ 〃	۰	۳۰
خ			
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]

نام دوا	پیکنگ	قیمت آنے	قیمت روپے
یم شیر مغز[illegible]	۵ تولے	۳	۴
یم جو مصطفی والا	۵ 〃	۰	۴
بادام	۱۰ 〃	۱۵	۱
بنفشہ	نصف سیر	۰	۴
خشخاش	۱۰ تولے	۴	۱
زمرد	۵ 〃	۶	۵
زہر مہرہ	۵ 〃	۴	۳
ندل ترش ورق طلا والا	۵ 〃	۲	۶
مندل سادہ	۱۰ 〃	۹	۱
اوزبان سادہ	۲۰ 〃	۱۴	۲
اوزبان عنبری	۱۰ 〃	۸	۲
زبان عنبری جدوار صلیب والا	۵ 〃	۱۲	۴
زبان عنبری جواہر والا	۵ ۱۰ 〃	۴ ۴	۴ ۸
زبان عنبری خاص	۵ 〃	۶	۵
روارید	۵ 〃	۴	۴
روارید غنچہ کلاں	۵ 〃	۱۰	۷
زلی جواہر والا	۵ 〃	۰	۳
د			
ے ٹکور	پیٹنٹ	۲	۳
ے خاص	۵ تولے	۲	۱
ے سنگ	۳ ماشے	۱۴	۰
ے لکنت	پیٹنٹ	۷	۲
ے بالش	〃	۱۲	۱
الکرکم کبیر	۱۰ تولے	۱۴	۴
سک معتدل سادہ	۵ ۱۰ 〃	۸ ۱۲	۲ ۴
سک معتدل [illegible]	۵ 〃	۱۲	۴
سک معتدل [illegible]	۵ 〃	۳	۱۹
سک [illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]

نام دوا	پیکنگ	قیمت آنے	قیمت روپے
دواء المسک بارد مرکب جواہر (ر)	۵ تولے	۳	۷
دواء المسک بارد قسم اعلا	۵ 〃	۸	۲۴
دواء المسک حار سادہ	۱۰ 〃	۴	۶
دواء المسک حار مرکب جواہر	۵ 〃	۳	۷
دواء المسک حار قسم اعلا	۵ 〃	۱۱	۲۹
دولابی	پیٹنٹ	۰	۱۰
دیاقوزہ	۱۰ تولے	۹	۱
ذ			
ذوبانی	پیٹنٹ	۲	۱
ر			
رب انار ترش	نصف سیر	۱۴	۳
رب انار شیریں	〃	۱۴	۳
رب انگور شیریں	〃	۵	۳
رب توت سیاہ	〃	۱۴	۳
رب جامن	〃	۱۴	۳
روحین			
روح اجوائن	بوتل	۹	۳
روح الائچی	〃	۲	۸
روح بادیان	〃	۲	۳
روح پودینہ	〃	۸	۲
روح شاہترہ	〃	۴	۲
روح عشبہ	〃	۶	۵
روح گاؤزبان	〃	۸	۲
روح مکوہ	〃	۲	۳
روح مصطگی	〃	۴	۲

نام دوا	پیکنگ	قیمت آنے	قیمت روپے
روغن اجوائن	ایک تولہ	۳	۱
روغن اکسیر بواسیر	۲ تولے	۸	۰
روغن آملہ خاص	شیشی	۸	۲
روغن آملہ سادہ	۱۰ تولے	۷	۱
روغن بابونہ	۵ 〃	۱۳	۰
روغن بادام تلخ	۱ تولہ	۱۵	۰
روغن بادام شیریں	۵ ۷ 〃	۲ ۴	۳ ۴
روغن برص جدید	۱ 〃	۱۲	۴
روغن بنفشہ	۵ 〃	۱۴	۰
روغن بیضہ مرغ	۲ 〃	۳	۱
روغن سعفہ	۲ 〃	۸	۲
روغن سلاق	۱ 〃	۱	۱
روغن سرخ	۲ 〃	۲	۱
روغن سماعت کشا	۲ 〃	۱۳	۰
روغن سورنجان	۵ 〃	۳	۱
روغن سنزاک جدید	۱ 〃	۸	۱
روغن صندل	۱ 〃	۲	۳
روغن عقرب	۱ 〃	۱۳	۱
روغن کاہو	۵ 〃	۸	۲
روغن کچلہ	۲ 〃	۱۱	۰
روغن کدو شیریں	۵ 〃	۱۱	۲
روغن کلاں	۲ 〃	۸	۳
روغن گندم	۲ 〃	۱۱	۲
روغن لبوب سبعہ	۵ 〃	۰	۲
روغن مقوی	پیٹنٹ	۸	۱
روغن مقوی دماغ	۵ تولے	۶	۲
روغن موم	۱ تولہ	۸	۱
روغن ناسور	پیٹنٹ	۳	۱

نام دوا	پیکنگ	قیمت آنے	قیمت روپے
س			
سپاری پاک	پٹینٹ	۰	۲
سرمہ نرگسی	″	۱۴	۱
شعالین (ٹیوب)	″	۱۱	۰
شعالین (شیشی)	″	۸	۱
شعالین (جار)	″	۰	۶
سفوف الاملاح		۱۲	۰
سفوف برص	۵ تولے	۱	۱
سفوف برق	۵ ″	۱۴	۰
سفوف چٹکی	۱۰ ″	۰	۲
سفوف حابس الدم	۵ ″	۸	۱
سفوف خستہ تمر ہندی	۱۰ ″	۹	۱
سفوف دمہ	۲ ″	۱۵	۰
سفوف سیلان	۱۰ ″	۱۳	۱
سفوف شاہترہ	۲۰ ″	۱۲	۲
سفوف شیریں	۱۰ ″	۸	۲
سفوف عجیب	۱۰ ″	۲	۲۰
سفوف فضہ	۶ ماشے	۱۲	۴
سفوف کشتہ قلعی	۵ تولے	۱	۳
سفوف کشتہ قلعی دیگر	۵ ″	۱۰	۲
سفوف کلاں	۱۰ ″	۹	۴
سفوف لودھ	۱۰ ″	۹	۲
سفوف لونگا	۱۰ ″	۱۴	۱
سفوف مزید شیر	۱۰ ″	۵	۲
سفوف مہزل	۱۰ ″	۱۳	۱
سفوف نمک سلیمانی	۵ ″	۱	۱
سفوف نمک شیخ الرئیس	۱۰ ″	۹	۱

نام دوا	پیکنگ	قیمت آنے	قیمت روپے
سکنجبین بزوری	بوتل	۶	۵
سکنجبین سادہ	″	۴	۴
سکنجبین لیموں	″	۷	۴
سکنجبین نعناع	″	۴	۴
سنکارا خورد	پٹینٹ	۰	۴
سنکارا کلاں	″	۰	۷
سنون پوست مغیلاں	۵ تولے	۳	۱
سنون تمباکو	۵ ″	۸	۱
سنون چوب چینی	۵ ″	۸	۱
سنون زرد	۵ ″	۱۵	۰
سنون سپاری	۵ ″	۱۴	۰
سنون کلاں	۱۰ ″	۲	۳
سنون مجلی	۵ ″	۶	۱
سنون مسی	۵ ″	۱۰	۱
سنون مقوی دنداں	۵ ″	۱۴	۱
سیلانول	پٹینٹ	۹	۱
ش		قیمت ایکس فیکٹری	
شربت ابریشم شافی	بوتل	۱۴	۴
شربت احمد شاہ	″	۸	۵
شربت ارزانی	″	۵	۵
شربت اسطوخودوس	″	۵	۵
شربت اعجاز	″	۳	۵
شربت اکسیر خاص	پٹینٹ	۱۲	۲
شربت آلو بالو	بوتل	۹	۴
شربت انار شیریں	″	۹	۳
شربت انار ترش	″	[illegible]	[illegible]

نام دوا	پیکنگ	قیمت ایکس فیکٹری آنے	روپے
شربت انجبار	بوتل	۱۳	
شربت انگور ترش	″	۱۴	
شربت انگور شیریں	″	۱۰	
شربت بادام	″	۲	
شربت بزوری بارد	″	۵	
شربت بزوری حار	″	۱۰	
شربت بزوری معتدل	″	۱۲	
شربت بنفشہ	″	۱۲	
شربت توت سیاہ	″	۱۰	
شربت حب الآس	″	۰	
شربت خشخاش	″	۷	
شربت دینار	″	۲	
شربت رنگترہ	″	۱۴	
شربت زنجبیل	″	۷	
شربت زوفا مرکب	″	۵	
شربت سیب	″	۰	
شربت صدر	″	۵	
شربت صندل مرکب	″	۵	
شربت عشبہ خاص	″	۱	
شربت عناب	″	۰	
شربت فالسہ	″	۸	
شربت فریاد رس	″	۱۲	
شربت فولاد	″	۶	
شربت کاسنی	″	۱۴	
شربت کشوث	″	۴	
شربت کیوڑہ	″	۲	
شربت گڑھل	″	۱	
شربت مُدِر	شیشی ۲ تولہ	۹	

نام دوا	پیکنگ	قیمت ایکس فیکٹری آنے	قیمت ایکس فیکٹری روپے
شربت نانخواہ	فی بوتل	۰	۴
شربت نیلوفر	"	۱۳	۳
شربت دردمکرر		۳	۴
		قیمت	
شیاف ابیض	۲۰ قرص	۵	۰

ص

نام دوا	پیکنگ	آنے	روپے
صافی	پٹینٹ	۱۰	۱
صدوری	"	۱۲	۱

ض

نام دوا	پیکنگ	آنے	روپے
ضماد اشق	۵ تولے	۷	۱
ضماد بواسیر	۵ "	۸	۱
ضماد تھنیلا	۵ "	۱	۱
ضماد جالینوس	۵ "	۱۰	۱
ضماد جرب	۵ "	۸	۱
ضماد شیر شتر	۱۰ "	۰	۲
ضماد طحال	۵ قرص	۲	۱
ضماد مہاسہ	۱۰ تولے	۱۴	۱
ضماد شباب	پٹینٹ	۲	۱
ضماد برصینا	"	۱۵	۱

ط

نام دوا	پیکنگ	آنے	روپے
طلاء اعظم	پٹینٹ	۰	۳
طلاء الماس	ایک گولی	۱۲	۲
[illegible]	پٹینٹ	۸	۳

نام دوا	پیکنگ	قیمت آنے	قیمت روپے
طلاء مسکن	پٹینٹ	۶	۱
طلاء مشک والا	ایک تولہ	۱۲	۲
طلاء مقوی خاص	پٹینٹ	۰	۱۰

ع

نوٹ :- عرق الائچی - عرق برنجاسف - عرق پودینہ - عرق شاہترہ - عرق عشبہ - عرق بادیان - عرق گاؤزبان -
ان عرقوں کی عام تیاری بند کر دی گئی ہے بلکہ ان کی روحیں تیار کی جاتی ہیں - ازراہ کرم "ر" کے تحت ان کے افعال و خواص اور قیمتیں ملاحظہ فرمایئے

نام دوا	پیکنگ	آنے	روپے
عرق برگ تنبول	فی بوتل	۰	۴
عرق بہار	"	۶	۳
عرق بید سادہ	"	۱۴	۱
عرق بیدمشک والا	"	۸	۴
عرق تیفودیہ	"	۷	۳
عرق چوب چینی نسخہ کلاں	"	۲	۵
عرق سہ زور	"	۸	۴
عرق شیر مرکب	"	۷	۴
عرق روح افزا	"	۳	۴
عرق عنبر	"	۹	۵
عرق فواکہ	"	۹	۳
عرق فولاد	"	۸	۴
عرق گزر سادہ	"	۱۴	۱
عرق گزر عنبری نسخہ کلاں	"	۱۴	۳
عرق گلاب	"	۰	۵
عرق ماء الجبن	"	۰	۳

نام دوا	پیکنگ	قیمت آنے	قیمت روپے
عرق ماء اللحم مخو کاسنی والا	بوتل	۱۵	۱
عرق ماء اللحم سادہ	"	۹	۳
عرق ماء اللحم عنبری نسخہ کلاں	"	۸	۵
عرق مرکب مصفی خون	"	۶	۲
عرق نیلوفر	"	۶	۱
عرق ہرا بھرا	"	۱۵	۲
عرق افسنتین	"	۸	۱
عرق کاسنی	"	۷	۲
عروسک	پٹینٹ	۰	۲

غ

نام دوا	پیکنگ	آنے	روپے
غازہ حسن افزا	۱۰ تولے	۱۴	۱

ف

نام دوا	پیکنگ	آنے	روپے
فرزین	پٹینٹ	۸	۲
فولاد سیال	۱ تولہ	۰	۱

ق

نام دوا	پیکنگ	آنے	روپے
قرص اجامیہ	پٹینٹ	۸	۱
قرص اصفر	۲۰ عدد	۱۱	۰
قرص اکلی	۲۰ "	۱۰	۰
قرص بندش خون	۲۰ "	۶	۱
قرص پودینہ	۴۰ "	۱۰	۰
قرص تیفودیہ	۲۰ "	۱۵	۱
قرص جریان	پٹینٹ	۱۲	۳
قرص حمی جدید	۲۰ عدد	۶	۱
قرص حوامل	۲۰ "	۲	۱

نام دوا	پیکنگ	قیمت آنے	قیمت روپے
قرص زرشک	۴۰ عدد	۱۴	۰
قرص سحر	پیٹنٹ	۰	۲
قرص سرطان	۴۰ عدد	۱۱	۰
قرص سلاجیت	۲۰ "	۱۴	۰
قرص سوزاک	پیٹنٹ	۰	۲
قرص سیلان	۲۰ عدد	۴	۲
قرص صداع	۲۰ "	۱۳	۰
قرص طباشیر ملین	۴۰ "	۱۳	۱
قرص عود	۸۰ پیکنگ	۰	۲
قرص کافور	۴۰ "	۹	۱
قرص کاکنج	۴۰ "	۰	۱
قرص کہربا	۴۰ "	۹	۱
قرص مثلث	۲۰ "	۹	۱
قرص مسہل	۲۰ "	۱۳	۱
قرص ملین	۲ / ایک سیر	۱۴ / ۰	۰ / ۴
قطور رمد	ایک تولہ	۱۰	۰
قلزم	پیٹنٹ	۶	۱
قیروطی آذرکرسنہ	۱۰ تولے	۸	۱
قرص الاحمر	۲۰ عدد	۰	۱
قرص کشتہ ابرک کلاں	۲۰ "	۱۲	۰
قرص کشتہ ابرک سیاہ	۳۰ "	۱۲	۰
قرص کشتہ ابرک سفید	۲۰ "	۱۲	۰
قرص کشتہ بیضہ مرغ	۲۰ "	۷	۰
قرص کشتہ تامیسر	۲۰ "	۲	۱
قرص توتیائے کبیر	۲۰ "	۴	۳
قرص جواہر مہرہ	۲۰ "	۲	۳
قرص کشتہ حجرالیہود	۲۰ "	۱۰	۰
قرص کشتہ خبث الحدید	۲۰ "	۱۰	۰

نام دوا	پیکنگ	قیمت آنے	قیمت روپے
قرص کشتہ سرب	۲۰ عدد	۱۰	۰
قرص کشتہ سنگ ملی	۲۰ "	۱۰	۰
قرص کشتہ صدف	۲۰ "	۷	۰
قرص کشتہ طلا جدید	۲۰ "	۸	۹
قرص کشتہ طلا خورد	۲۰ "	۸	۷
قرص کشتہ طلا کلاں	۲۰ "	۸	۱۳
قرص کشتہ طلا مروارید	۲۰ "	۴	۹
قرص کشتہ عقیق	۲۰ "	۱۰	۰
قرص کشتہ فولاد	۲۰ "	۱۵	۰
قرص کشتہ فولاد سرد	۲۰ "	۸	۰
قرص کشتہ فولاد سونا چاندی والا	۲۰ "	۱۰	۱
قرص کشتہ قرن الایل	۲۰ "	۷	۰
قرص کشتہ قلعی	۲۰ "	۸	۰
قرص کشتہ گئو دنتی	۲۰ "	۷	۰
قرص کشتہ مثلث	۲۰ "	۱۳	۰
قرص کشتہ مرجان جواہر والا	۲۰ "	۵	۱
قرص کشتہ مرجان سادہ	۲۰ "	۱۰	۰
قرص کشتہ مرگانگ	۲۰ "	۸	۱
قرص کشتہ مروارید	۲۰ "	۱۰	۴
قرص کشتہ نقرہ	۲۰ "	۳	۱
قرص کشتہ نقرہ جدید	۲۰ "	۴	۲
قرص کشتہ یشب	۲۰ "	۱۰	۰
قرص مالتی بسنت	۲۰ "	۸	۱
قرص نمک مرگانگ	۲۰ "	۵	۰

ک

نام دوا	پیکنگ	قیمت آنے	قیمت روپے
کافور ستیال	ایک تولہ	۲	۱
کحل الجواہر	پیٹنٹ	۸	۱
کحل بیاض	ایک تولہ	۱۰	
کحل چکنی دوا	ڈیڑھ ماشہ	۱۰	
کحل شفاء	ایک تولہ	۱۲	۲
کرمار	پیٹنٹ	۰	۳
کشتہ ابرک سفید	ایک تولہ	۴	۱
کشتہ ابرک سیاہ	۱ "	۴	۱
کشتہ ابرک کلاں	۱ "	۸	۱
کشتہ بیضہ مرغ	ایک "	۲	۱
کشتہ تامیسر	چھے ماشہ	۸	۴
کشتہ حجرالیہود	ایک تولہ	۰	۲
کشتہ خبث الحدید	۱ تولہ	۸	۱
کشتہ زمرد	۳ ماشہ	۶	۲
کشتہ سرب	۱ تولہ	۸	۲
کشتہ سم الفار	۶ ماشے	۴	۶
کشتہ صدف	ایک تولہ	۵	۱
کشتہ طلا جدید	ایک ماشہ	۸	۱۶
کشتہ طلا خورد	۱ "	۱۰	۱۲
کشتہ طلا کلاں	۱ "	۰	۲۰
کشتہ طلا مروارید کا	۱ "	۸	۱۵
کشتہ عقیق	۱ تولہ	۸	۲
کشتہ فولاد	۳ ماشے	۹	۲
کشتہ فولاد سرد	ایک تولہ	۸	۳
کشتہ فولاد سنگے چاندی والا	۳ ماشے	۳	۳
کشتہ قرن الایل	ایک تولہ	۰	[illegible]

نام دوا	پیکنگ	قیمت آنے	قیمت روپے
کشتہ گئو دنتی	ایک تولہ	۱۴	۰
کشتہ مثلث	۳ ماشے	۴	۱
کشتہ مرجان جواہر والا	۳ ″	۱۰	۲
کشتہ مرجان سادہ	ایک تولہ	۸	۲
کشتہ مرگانگ	۱ ″	۰	۱۰
کشتہ مروارید	ایک ماشہ	۱۱	۷
کشتہ نقرہ	۳ ″	۱۵	۳
کشتہ نقرہ جدید	″	۱۳	۹
گ			
گلقند گلاب	پاؤ سیر	۴	۲
گدھک سیال	۲ تولے	۶	۱
ل			
لبوب اعظم	پٹینٹ	۰	۵
لبوب کبیر	۵ تولے پاؤ سیر	۱۵ ۱۰ ۸	۲ ۵ ۱۰
لرزین	پٹینٹ	۲	۲
لعوق آب تربوز والا	۱۰ تولے	۹	۱
لعوق آب نیشکر والا	۱۰ ″	۱۴	۱
لعوق بادام	۲۰ ″	۱۴	۳
لعوق بہیدانہ	۱۰ ″	۱۰	۱
لعوق [illegible]	۱۰	۱۴	۳

نام دوا	پیکنگ	قیمت آنے	قیمت روپے
لعوق سپستان خیارشنبری	۲۰ تولے	۱۴	۲
لعوق شہیقہ	۱۰ ″	۱۲	۱
لعوق ضیق النفس	۱۰ ″	۵	۲
لعوق کتاں	۱۰ ″	۶	۱
لعوق معتدل	۲۰ ″	۸	۲
لعوق نزلی	۲۰ ″	۱۱	۲
م			
مالتی بسنت	۳ ماشے	۱۲	۲
مارلعی	پٹینٹ	۱۲	۱
ماہواری	پٹینٹ	۰	۲
ماء الذہب	ایک ماشہ	۰	۲
ماء الصحت	پٹینٹ	۳	۴
ماء اللحم	پٹینٹ	۸	۶
مثالی	پٹینٹ	۸	۲
مروارید سیال	۳ ماشے	۱۴	۳
مرہم آتشک	۱۰ تولے	۴	۲
مرہم اشق	۱۰ ″	۲	۲
مرہم جدوار	۵ ″	۹	۱
مرہم خارش جدید	۱۰ ″	۱۲	۲
مرہم داخلیون	۱۰ ″	۱۴	۲
مرہم رال	۵ ″	۱۳	۱
مرہم رسل	۵ ″	۹	۱
مرہم زردی بیضہ مرغ	۵ ″	۹	۳
مرہم سائینڈ چوب نیم والا	۵ ″	۹	۱
مرہم کافور	۵ ″	۱۰	۱

نام دوا	پیکنگ	قیمت آنے	قیمت روپے
مستورین	پٹینٹ	۵	۲
مصفی رحم	۱۰ پوٹلی	۱۰	۱
معجون ازاراقی	۵ تولے	۲	۲
معجون آرد خرما	۱۰ ″ ۲۰ ″	۲ ۰	۲ ۴
معجون اسپند	۱۰ ″	۱۴	۲
معجون بسد	۱۰ ″	۶	۲
معجون بواسیر	۱۰ ″	۶	۱
معجون بہمنین	۱۰ ″	۱۱	۲
معجون پیاز	۱۰ ″	۱۰	۲
معجون تلخ	۱۰ ″	۰	۴
معجون ثعلب	۵ ″	۰	۲
معجون جالینوس لؤلؤی	۵ ″	۰	۵
معجون جذام	۱۰ ″	۱۱	۲
معجون جریان خاص	۲۰ ″	۱۰	۳
معجون جلالی	۵ ″	۱۲	۶
معجون جوگراج گوگل	۱۰	۰	۲
معجون چوب چینی	۱۰ ″	۴	۲
معجون چوب چینی بنسخہ کلاں	۱۰ ″	۶	۵
معجون چوب گزوالی	۱۰ ″	۰	۲
معجون حجرالیہود	۱۰ ″	۰	۵
معجون حمل عنبری علوی خانی	۵ ″	۳	۵
معجون خبث الحدید	۱۰ ″	۸	۳
معجون دبیدالورد	۱۰ ″	۱۵	۲
معجون راحت المومنین	۱۰ ″	۸	۳
معجون ریگ ماہی	۱۰ ″	۱۲	۴
معجون زنجبیل	۲۰ ″	۱۵	۴
معجون سپاری پاک	پاؤ سیر	۱۲	۴
معجون سنگدانہ مرغ	۱۰ تولے	۸	۴

نام دوا	پیکنگ	قیمت	
		آنے	روپے
معجون سہاگ سونٹھ	۲۰ تولے	۲	۳
معجون سیعلوی خانی	۱۰ 〃	۱۴	۲
معجون شباب آور	پٹینٹ	۸	۵
معجون صندل	۱۰ تولے	۱	۳
معجون طلاء	۲ 〃	۷	۴
معجون عشبہ	۱۰ 〃 ۲۰ 〃	۲ ۰	۲ ۴
معجون عقرب	۵ 〃	۹	۶
معجون فلاسفہ	۱۰ 〃 ۲۰ 〃	۲ ۰	۲ ۴
معجون کلاں	۱۰ 〃	۴	۵
معجون کلکلانج	۲۰ 〃	۱۳	۲
معجون کندر	۱۰ 〃	۸	۲
معجون لنا	۱۰ 〃	۹	۱
معجون ادجاع	۱۰ 〃	۱۵	۲
معجون ماسک البول	۱۰ 〃	۳	۲
معجون مروح الارواح	۲ 〃	۲	۴
معجون مصفی خاص	پٹینٹ	۱۱	۲
معجون مغلظ جواہر والی	۱۰ تولے	۰	۴
معجون مقل	۱۰ 〃	۹	۱
معجون مقوی باہ مسیح الملک والی	۱۰ 〃	۱۲	۲
معجون مقوی معدہ	پٹینٹ	۱۴	۲
معجون مقوی و ممسک	۲ تولے	۰	۳
معجون موچرس	۱۰ 〃	۹	۲
معجون مومیائی	۲ 〃	۱۲	۵
معجون مہزل	۱۰ 〃	۶	۲

نام دوا	پیکنگ	قیمت	
		آنے	روپے
معجون نانخواہ	۲۰ تولے	۹	۳
معجون نانخواہ مشکی	۱۰ 〃	۳	۴
معجون نجاح	۱۰ 〃	۰	۲
معجون نسیان	۱۰ 〃	۱۴	۲
معجون نشارہ عاج والی	۵ 〃	۶	۵
معجون نقرہ	۲ 〃	۵	۳
مفرح اعظم	۵ 〃	۴	۴
مفرح بارد جواہر والی	۵ 〃 ۱۰ 〃	۰ ۸	۴ ۷
مفرح بارد سادہ	۱۰ 〃	۳	۲
مفرح خاص	۵ 〃	۰	۵
مفرح دل کشا	۵ 〃	۱۱	۵
مفرح سوسبزی	۵ 〃	۰	۲
مفرح شاہی	۱۰ 〃	۵	۳
مفرح شیخ الرئیس	۵ 〃	۷	۲
مفرح کبیر	۵ 〃	۱۴	۵
مفرح مشکیں	پٹینٹ	۱۲	۱
مفرح معتدل	۵ تولے	۱۲	۴
مفرح یاقوتی معتدل	۵ 〃	۴	۵
ملذذ عجیب	پٹینٹ	۰	۵
منڈوزا	پٹینٹ	۱۴	۲
ممسک بے نظیر	پٹینٹ	۸	۳

ن

نام دوا	پیکنگ	آنے	روپے
ناشف	پٹینٹ	۸	۲

نام دوا	پیکنگ	قیمت	
		آنے	روپے
نزلی	پٹینٹ	۰	۳
نمک بواسیر	ایک تولہ	۲	۱
نمک جالینوس	پٹینٹ	۸	۱
نمک مرگانگ	ایک تولہ	۳	۱
نوشادر سیال	۱ 〃	۱۰	۰
نوشدارو لولوی	۵ 〃		۵
نوشدارو سادہ	۱۰ 〃	۹	۱
نونہال	پٹینٹ	۱۰	۱
نیوبا	پٹینٹ	۸	۱۰
نیا خمیرہ	پٹینٹ	۰	۴
نی سا	پٹینٹ	۰	۳

ھ

نام دوا	پیکنگ	آنے	روپے
ہکنولین	پٹینٹ	۱۲	۱
ہمدرد بام خورد	〃	۱۰	۰
ہمدرد بام کلاں	〃	۲	۱
ہمدرد بے بی ٹانک	〃		
ہمدرد پوڈر	〃	۹	۱
ہمدرد مرہم خورد	〃	۱۱	۰
ہمدرد مرہم کلاں	〃	۳	۱
ہمدرد منجن	〃	۵	۱
ہمدرد ہیر آئل	〃	۸	۲

ہمدرد صحت

ایڈیٹر: حکیم محمد سعید

مارچ ۱۹۶۰ء نمبر ۳

نہ: چار روپے ... فی پرچہ: چھ آنے

آج کل چین میں قدیم چینی طب اور جدید مغربی طب کو جمع کرکے ایک قومی طب کی تخلیق کی کامیاب اور ہمہ گیر مہم بڑی شدومد سے جاری ہے۔ اس مہم کے آغاز سے پہلے چین میں طبی مسائل میں اسی قسم کے انتشارِ خیال اور تنگ نظری کا دور دورہ تھا، جیسا کہ پاکستان میں ہم دیکھتے ہیں۔ مغربی طب کے حاملین خود اپنی مُلکی طب سے ناواقفیت کی بنا پر قدیم چینی طب اور اس کے حاملین کو نظرِ حقارت سے دیکھتے تھے۔ ممکن ہے کہ ان کی مخالفت میں اپنی اجارہ داری کے تحفظ کو بھی دخل ہو، جو انھیں صحتی امور میں ہمارے مُلک کی طرح ایک عرصے سے حاصل ہو چکی تھی۔ بہرحال چین میں مغربی طب خود اپنی مُلکی طب کو ایک آنکھ دیکھنا پسند نہیں کرتی تھی۔ لیکن موجودہ انقلاب کے بعد حالات بدلتے چلے گئے۔ نئی حکومت نے بہت جلد محسوس کرلیا کہ قدیم طب کو بروئے کار لائے بغیر صحتی مسائل کو حل کرنا ممکن نہیں ہے۔ دوسرے اس نے یہ بھی محسوس کیا کہ ہزارہا سال کے انسانی تجربات، جو کم وبیش ایک صدی قبل تک صحتی ضروریات کے کفیل تھے، یکسر غیر مفید اور ناقابلِ اعتناء قرار نہیں دیے جاسکتے۔ ملک میں ہزاروں لاکھوں قدیم طب کے حاملین کو بے کار کرکے ملک کی آبادی کو علاج کی سہولتوں سے محروم کر دینا بھی ایک پیچیدہ مسئلہ تھا، جو صرف اسی طریقے سے سُلجھ سکتا تھا کہ قدیم اور جدید طبوں میں جہاں تک ممکن ہو مصالحت اور اشتراکِ عمل کی صورت پیدا کی جائے۔ چینی عوام اور قدیم طب کے حاملین نے حکومت کو اس بات پر آمادہ کرلیا کہ وہ قدیم طب کا اچھی طرح جائزہ لے کر یہ معلوم کرنے کی کوشش کرے کہ کس حد تک اس کے ذریعے صحتی مسائل کو حل کیا جاسکتا ہے۔

یہ تجربہ شروع کر دیا گیا اور تجربے کے بعد معلوم ہوا کہ قدیم طب کے ذریعے نہ صرف یہ کہ اکثر امراض کا علاج کیا جاسکتا ہے بلکہ اس میں ایسے امراض کا بھی کامیاب علاج ہے جو ابھی تک طبِ جدید کے قابو سے باہر ہیں۔ معلوم ہوا کہ بعض امراض جن کا تدارک طبِ جدید میں صرف آپریشن ہی سے کیا جاسکتا ہے، طبِ قدیم کے ذریعے عملِ جراحت بغیر رفع کیے جاسکتے ہیں۔ یہ تجربات مغربی طب کے حاملین نے جیسا کہ وہ خود اقرار کر

صرف رائے عامہ سے مجبور ہوکر نہایت بے دلی اور شک و شبہ کی حالت میں شروع کیے تھے، لیکن پیہم تجربات نے ان کی آنکھیں کھول دیں۔ چین میں رائے عامہ ہی دراصل حکومت کا دوسرا نام ہے۔ وہاں کسی شعبے میں بھی شخصیتوں کی ذاتی رائے پر مُلکی پالیسی کا انحصار نہیں ہوتا۔ بہرحال چین میں یہ تجربہ نہایت کامیاب رہا اور وہاں کی حکومت اس کامیاب حل پر نہ صرف مطمئن بلکہ نازاں ہے اور سارے عالم کے سائنس دانوں کی نگاہیں چین میں موجودہ طبّی ارتقا کا گہری دلچسپی سے جائزہ لے رہی ہیں۔

بھارت بھی چین کے نقشِ قدم پر چلنے کی کوشش کر رہا ہے اور خود وزیر صحت ویدک طریقۂ علاج میں ریسرچ کے شعبے کی نگرانی کر رہے ہیں۔ سارا مشرق مغرب کی کورانہ تقلید سے آزاد ہوتا جا رہا ہے۔ کوئی شخص اس حقیقت سے انکار نہیں کر سکتا کہ پاکستان کا قیام اس لیے عمل میں لایا گیا تھا کہ ہم غیروں کی جبری تقلید سے آزاد ہو کر اپنے قومی نظریات اور اپنی پسندیدہ روایات کے مطابق زندگی بسر کر سکیں

خدا کا شکر ہے کہ بنیادی جمہوریت کے نفاذ کے بعد سے ماحول بدل چکا ہے اور نسبتاً صحت مند فضا پیدا ہو چکی ہے۔ اب ہم سے کوئی یہ نہیں کہتا کہ سیاست و معاشرت اور علوم و فنون میں یورپ کی نقالی کے سوا کوئی چارۂ کار نہیں ہے۔ ان لوگوں کا دَور گزر گیا جو ہم سے یہ کہتے تھے کہ ہماری ہر بات بُری اور لائقِ ترک ہے اور یورپ کی نقالی اور پیروی ہی میں ہماری نجات ہے۔ غیر ملکی ایجنٹوں اور تنگ نظر نقالوں کا عہد ختم ہو چکا ہے۔ ہر مسئلے کو مخصوص ملکی حالات، قومی نظریات اور رائے عامہ کے تحت حل کرنے کی کوشش کی جا رہی ہے۔ اس لیے ضرورت ہے کہ مایوسی کو چھوڑ کر قومی تعمیر کے ہر شعبے میں سرگرمی کے ساتھ حصہ لیا جائے جس کی دعوت ہر خاص و عام کو حکومت کی طرف سے دی جا رہی ہے۔ اب جُملہ مسائل رائے عامہ کے ذریعے طے کیے جائیں گے، جو بالکل آزاد ہوگی۔

قوم کی تعمیر کے سلسلے میں صحت عامہ کا مسئلہ ایک بنیادی مسئلہ ہے۔ صرف اطبا ہی کو نہیں بلکہ ہر شخص کو صحت و صفائی کے متعلق اپنی ذمے داری کو محسوس کرنا چاہیے۔ صحت کا مسئلہ ابھی تک پاکستان میں اُلجھا ہوا ہے۔ اس کو سُلجھانے میں پورے ملک کو اپنے فرائض محسوس کرنے چاہییں۔ ہمارے ڈاکٹر ابھی تک ملکی طب سے اسی طرح ناواقف ہیں جس طرح چین میں تھے۔ چین کے حالات بالکل پاکستان کے سے تھے۔ اس نے صحتی مسائل کو اس طرح حل کر لیا جس سے عوام اور حکومت دونوں مطمئن اور مسرور ہیں۔ اس جدید طریقے سے چین میں فنّی ارتقا اور شاندار ترقی کے امکانات روشن تر ہوتے چلے جا رہے ہیں اور قلیل عرصے ہی میں فنِ طب نے چین میں بڑی ترقی کی ہے۔

ضرورت ہے کہ پاکستان میں بھی نری نقالی کے دَور کو ختم کر کے آگے قدم بڑھایا جائے۔ پاکستان میں کامل طور پر مغرب کی پیروی کر کے کوئی قابلِ ذکر خدمت انجام نہیں دی جا سکتی اور نہ صحتی مسائل ہی کو حل کیا جا سکتا ہے۔ چین کی طرح ہماری قدیم ملکی طب میں بھی ایسی بہت سی چیزیں ہیں جن کو ارتقا دے کر ہم نہ صرف اہلِ ملک کی خدمت کر سکتے ہیں بلکہ تحقیق اور اختراع کے میدان میں بھی ترقی یافتہ اقوام کے ساتھ برابر کے شریک ہو سکتے ہیں۔ دنیا کے سامنے ہمیں وہ چیزیں پیش کرنا چاہییں جو ہمارے پاس ہیں اور دوسروں کے پاس نہیں ہیں۔ اسی صورت سے ہی ہم بیرونی ممالک میں اپنے لیے بلند تر مقام حاصل کر سکتے ہیں۔ دُوسرے ملک ہمیشہ یہ دیکھنا چاہتے ہیں کہ ہمارے پاس اپنا کیا ہے۔ نری نقالی کی کہیں قدر نہیں کی جاتی، بلکہ حقارت کی نظر سے دیکھی جاتی ہے۔ ریسرچ میں محض مغرب کے نقشِ قدم پر چل کر ہرگز ہم کوئی نمایاں کامیابی حاصل نہیں کر سکتے، کیوں کہ ہم ان وسائل سے محروم ہیں، جو ان کے پاس ہیں اور ان وسائل کے حصول میں ہم کبھی ان کی ہمسری نہیں کر سکیں گے۔ یہ وسائل ان کے ساتھ خاص ہیں۔ ہم اپنے طرز پر چل کر ہی نمایاں ہو سکتے اور علم و حکمت میں قابلِ قدر اضافہ کر سکتے ہیں۔ ہم اربابِ حل و عقد کو یقین دلانا چاہتے ہیں کہ آپ کے ملک کی طب میں بھی ایسی چیزیں موجود ہیں جن کا بدل طب مغرب میں نہیں ہے اور ہم بھی چین کی طرح مشرقی اور مغربی طب کو ایک وحدت میں سمو کر ایک ایسی ترقی یافتہ پاکستانی طب کی تخلیق کر سکتے ہیں، جو نہ صرف ہمارے ملک کی بہتر طور پر خدمت کر سکے، بلکہ دُوسرے ملکوں کے لیے بھی مشعلِ راہ ثابت ہو۔ نقالی اور ترجمے سے آگے بڑھ کر اب ہمیں اپنے مستقل فن کی داغ بیل ڈالنے کی ضرورت ہے۔

اسی اشاعت میں ہم ایک مضمون کا ترجمہ پیش کر رہے ہیں۔ یہ مضمون دو چینی ڈاکٹروں کا لکھا ہوا ہے، جنھوں نے بنیادی طور پر ایلوپیتھی کی تعلیم پائی ہے اور اب قدیم چینی طب پر ریسرچ کر رہے ہیں۔ اس ریسرچ سے پہلے انھوں نے چینی طب کی نظری اور عملی تعلیم حاصل کی ہے۔

قارئین کے خیالات

ہمدرد صحت کے متعلق قارئین کرام اپنے مشوروں اور خیالات سے ہمیں نوازتے رہتے ہیں۔ ہم ان کے لیے شکر گزار ہیں۔ ذیل میں ایسے چند خطوط کے اقتباسات درج کیے جا رہے ہیں۔

اس دفعہ ہمدرد صحت رسالہ بہت دیدہ زیب ہے اور پر لطف۔ سرورق کا تو کیا کہنا جواب نہیں اور اندر؟ وہاں تو علمی و عملی خزانہ پوشیدہ ہے۔ میری دعا ہے کہ ہمدرد صحت دن دونی رات چوگنی ترقی کرے۔ آمین۔

ایم۔ قادر طور۔ خریدار ۳۷۳/۱۱

ہمدرد صحت ماشاءاللہ بڑا دیدہ زیب اور مضامین کے لحاظ سے نہایت مفید اور بے حد ہی دلچسپ ہے۔ اللہ تعالیٰ آپ کو جملہ مصائب سے بچاکر بام عروج پر پہنچائے۔ آمین۔ کاروبار کی ترقی کا انحصار خلوص نیت اور خیرات و صدقات پر مبنی ہوتا ہے سو یہ دونوں تینوں چیزیں آپ کے ہاں افراط سے ہیں۔ انشاءاللہ یہ ادارہ، یہ دواخانہ، یہ کالج اور یہ مطب تمام پاکستان میں عظیم الشان ہو کر رہے گا۔ اللہ تعالیٰ بطفیل نبی المکرم (صلی اللہ علیہ وسلم) آپ کی بھی عمر دراز فرمائے۔ آمین ...... میں پندرہ سال سے ہمدرد صحت کا پابندی کے ساتھ مطالعہ کر رہا ہوں۔ فائل موجود ہے۔

میاں بشیر احمد لاہور ریلوے اسٹیشن

اب کی بار ہمدرد صحت کا پرچہ بڑی زیب و زینت سے شائع ہوا ہے واقعی یہ ادارہ کی بڑی خدمت ہے جس کے متعلق جتنا لکھیں کم ہوگا۔

سیّد شاکر بخاری ایڈیٹر نوجوان جیکب آباد

بندہ نے ہمدرد صحت اس ماہ کا پڑھا۔ واقعی آپ نے وعدہ کے مطابق کافی تبدیلیاں کر دی ہیں۔ ویسے تو پہلے ہی کافی اچھا تھا مگر نئی انقلابی تبدیلیوں کی وجہ سے تو اور نکھر گیا ہے۔ چودھری سردار محمد خاں فضل گنج لاہور

ہمدرد صحت کا تازہ ترین شمارہ پڑھا۔ ہمدرد صحت ویسے بھی کچھ کم نہ تھا لیکن تازہ شمارہ تو آپ نے نہایت خوبی کے ساتھ پیش کیا ہے۔ اُمید کہ آپ آئندہ اس سے بھی بہتر بنانے کی کوشش کریں گے۔

الماس بیگم، لاڑکانہ

اگرچہ میں ایم۔ اے (انگریزی) کا متعلم ہوں لیکن با ایں ہمہ اُردو رسائل میں سب سے زیادہ پسندیدہ جریدہ ہمدرد صحت ہے۔ اسی لیے میں نے اپنی کوشش کے بل بوتے پر کافی کاپیاں بطور ریکارڈ جمع کر رکھی ہیں۔

محمد افضل، سرگودھا

ہمدرد صحت کا کافی عرصے سے مطالعہ کر رہی ہوں۔ اور اسی مطالعے نے مجھ میں یہ خط لکھنے کا اعتماد پیدا کیا۔ ہمدرد صحت ملک کا بہترین جریدہ ہے

مسز نسیم سعید ام۔ اے۔ سرگودھا

ہمدرد صحت مجھے ہر لحاظ سے پسند ہے۔ رسالہ کو ایک دفعہ پڑھنے کے بعد میری یہ خواہش ہوئی کہ اسے دوبارہ سہ بارہ بلکہ بار بار پڑھا جائے۔ میں جتنی بھی تعریف کروں کم ہے اور اسکی تعریف کرنا ایسا ہے جیسے سورج کو چراغ دکھانا۔

عبدالجبار خان غوری خانیوال۔ ضلع ملتان

میں رسالہ ہمدرد صحت بڑی توجہ سے پڑھتا ہوں۔ ہر طرح سے آدمی کی معلومات میں اضافہ کرتا ہے۔ الحمدللہ

محمد رمضان نقشبندی۔ لالہ موسیٰ ضلع گجرات

چینی طِب

از لُو وی پو اور یو ٹینگ چنگ
(پیکن میں چین کی روایاتی طب کے ریسرچ انسٹی ٹیوٹ کے معالجین)

روایاتی چینی طب اور جدید مغربی طب کو جمع کر کے ایک ترقی یافتہ طب کی تخلیق کے لیے جو ملک گیر مہم جاری ہے، اس میں اس بات پر زور دیا جا رہا ہے کہ جدید طب کے تربیت یافتہ اوّل الذکر (چینی طب) کا مُطالعہ کریں تاکہ جدید سائنٹی فک تحلیل اور طریقۂ کار کو صدیوں پُرانی قومی روایات پر منطبق کیا جا سکے اور اس کی خوبیوں کو اپنے اندر جذب و اخذ کر لیا جائے۔ جدید طب کے فارغ التحصیل طلبا کو، جو مطب کا دو تین سالہ تجربہ رکھتے ہوں، قدیم طب کا ایک خصوصی نصاب پڑھنا پڑتا ہے۔ مقالہ نگاران پیشتر طبیبوں، سرجنوں، ماہرینِ امراضِ اطفال، ماہرینِ فنِ ولادت، ماہرینِ امراضِ نسواں اور ماہرینِ امراضِ چشم میں سے ہیں، جنھوں نے سب سے پہلے اس نصاب کی تکمیل کی۔ اس نصابِ تعلیم کی مدت ڈھائی سال تھی۔ اس کی ابتدا ۱۹۵۵ء میں چینی روایاتی طب کے ریسرچ انسٹی ٹیوٹ واقع پیکن میں کی گئی۔

دو طبیں :۔ قبل اس کے کہ ہم اپنے تجربات بیان کریں، چین کی طبی حالت پر روشنی ڈالنا ناگزیر معلوم ہوتا ہے۔ چین کی روایاتی طب کئی ہزار سال قدیم ہے اور اس کے پانچ لاکھ عاملین شہروں اور دیہاتوں میں پھیلے ہوئے ہیں۔ مغربی طب کی تعلیم پہلے پہل انیسویں صدی کی ابتدا میں مشنریوں نے شروع کی تھی۔ آج کل ستر ہزار طبِ مغربیہ کے ڈاکٹر موجود ہیں، جو زیادہ تر شہروں تک محدود ہیں۔

کومنتانگ کے تحت یہ دونوں طبیں ایک دوسرے سے دست و گریباں تھیں۔ سیاست اور ثقافت پر شہنشاہیت کے غلبے کی وجہ سے چینی روایاتی طب کو حقارت کی نگاہ سے دیکھا جاتا تھا۔ اس لیے چینی حکیموں کا سماجی معیار بہت گر گیا تھا اور ان کے فن کو اَن سائنٹی فک کا لقب دے کر انھیں چڑایا جاتا تھا۔ کومنتانگ نے انھیں پریکٹس کے لیے لائسنس دینے سے انکار کر دیا تھا حتیٰ کہ انھیں مدارس کھولنے اور رسائل شائع کرنے کی بھی اجازت نہیں تھی۔ ۱۹۲۹ء میں مغربی طب کے ایک ادارے نے، جو حکومت سے قریبی تعلق رکھتا تھا، حکومت کو ایک ایسے قانون بنانے پر اُکسایا جس کی رُو سے چین کی روایاتی طب کو صفحۂ ہستی سے یکسر نابود کر دیا جائے۔ چینی روایاتی طب کے حکیموں نے اس کی مخالفت کی اور وہ اس قدر سخت جاں ثابت ہوئے کہ مغربی طب کے عاملین کو نامرادی کا منھ دیکھنا پڑا اور وہ قانون پاس نہ ہو سکا لیکن اس کا یہ نتیجہ ضرور ہوا کہ چینی طب کے عاملین کی پریکٹس پر سختیاں بڑھ گئیں۔

کمیونسٹ پارٹی نے ہمیشہ دونوں طبوں کے اِتّحاد و اشتراک کی وکالت کی اور وہ قومی ورثے کی حفاظت اور فروغ کی حامی رہی۔ ۱۹۴۴ء میں جب کہ جاپان سے جنگ جاری تھی چیرمین ماؤ نے کہا تھا:

> "دونوں طبوں کو متحد ہو کر کام کرنا چاہیے، اس کے سوا کوئی چارۂ کار نہیں ہے۔ روایاتی طب ہزاروں سال کے علم و عمل کا نچوڑ ہے اگرچہ یہ تجرباتی ہے لیکن اس کے نتائج محتاط اور عمیق عملی تجربات و مشاہدات پر مبنی ہیں۔ اگرچہ جاگیردارانہ نظام نے ایک عرصے سے اس کے ساتھ مُعاندانہ روش اِختیار کر رکھی تھی لیکن اس کا کچھ بگاڑ نہ سکا۔ کیونکہ وہ تجربات کی دولت سے مالا مال تھی اور اس کے پاس اپنا ایک مکمل نظری قانون تھا۔ چینی طب کو کسی صورت سے مسترد نہیں کیا جا سکتا، بلکہ اس کو سیکھ کر ترقی دینے کی ضرورت ہے۔"

اس پالیسی کی روشنی میں آزادی کے بعد چینی طب کے خصوصی مطب اور اسپتال قائم کیے گئے اور چینی طب کی سوزن کاری ACUPUNCTURE کے نتائج کی وسیع پیمانے پر اشاعت کی گئی۔ لیکن ہم مغربی طب کے عاملین میں سے اکثر ابھی تک اس کو غلطی ہی سمجھتے رہے۔ جدید مکتبِ خیال سے چینی طب کے نظریات و کلیات

ں اصطلاحیں اس قدر مختلف ہیں کہ ہم خیال کرتے تھے کہ ، طب جدید ہی سائنس

ہو۔

کمیونسٹ پارٹی نے دونوں قسم کے معالجین کو یکجا کرنے کی غرض سے مغربی طب کے

ں کو مجبور کیا اور کہا کہ ہمارے مسائل کا ممکن حل یہ ہے کہ جدید طب کے ڈاکٹر روایاتی طب کا

یں، نہ یہ کہ چینی طب کے معالجوں کو جدید طب کے پڑھنے پر مجبور کیا جائے (کیوں کہ

لے ڈاکٹر اپنی مُلکی زبان بھی سمجھتے تھے) اس صورت سے ہر دو مکتبوں سے بہترین کو

ہ ایک ترقی یافتہ طب کی تخلیق کی جاسکے گی اور طبِ مغرب تنہا ۶۵ کروڑ نفوس کی

ے مسائل سے کبھی عہدہ برآ نہیں ہوسکے گی ــــــــ یہ ہے طب کے میدان میں

پیروں پر چلنے کی پالیسی۔

ہم نے مُطالعہ شروع کردیا :۔ ہم خود اپنے متعلق بیان کررہے ہیں۔ ہم

سال پہلے مغربی طب کی تعلیم حاصل کی تھی۔ ۱۹۵۵ء میں ہم نے اِلتہابِ دماغ قسم

متعلق پڑھا تھا کہ چینی طب کے ذریعے اس کا کامیاب علاج کیا گیا ہے۔ مغربی سائنٹفک

ت کے ساتھ شیشیا چوانگ (صوبہ ہوپی) کے اسپتال میں اس کا تجربہ کیا گیا ۔

ے معلوم ہوا کہ یہ علاج پچانوے فی صد موثر ہے۔ اس طریقۂ علاج کو وزارتِ صحت نے

یا اور تمام ملک سے اسکو اختیار کرلینے کی سفارش کی۔ اس چیز سے متاثر ہوکر ہم مغربی

لیم یافتہ ڈاکٹروں نے اس ریسرچ کورس میں داخلے کے لیے اپنے نام پیش کردیے'

زمانے میں طبِ جدید کے حاملین کے لیے کھولا گیا تھا۔

تیس ماہ کے مطالعہ میں ہم نے پندرہ مہینے نظریات کا مطالعہ کیا اور مشہور

ی حکیموں نے ان کی ہمارے سامنے توضیح کی۔ ان کے خیالات زیادہ تر قدیم

تابوں اور تصانیف سے ماخوذ تھے۔ ہونگ ئی نی چنگ چینی طب کی قدیم ترین

۔ یہ کتاب اٹھارہ جلدوں پر مشتمل ہے، جس میں اکیاسی ابواب ہیں۔ اس میں

ور حفظِ صحت کے بنیادی نظریات پر پانچویں صدی قبل مسیح سے دوسری صدی قبل

لے مصنفین کا مواد جمع کردیا گیا ہے۔ شنگ ہن لن (کتاب الحمیات) اور

بوی یا ذلوہ (کتاب الکلیات والاصول) جو دوسری صدی عیسوی میں

چنگ چنگ نے تصنیف کی تھی، بھی داخلِ نصاب تھیں۔ دوسری کتاب

کے علاوہ دوسرے امراض پر لکھی گئی ہے اور اس میں بہت سے مفید نسخے بھی

، شین نُنگ پین چنگ (کتاب الادویہ) تقریباً پہلی صدی عیسوی میں

۔ اس میں ۳۶۵ ادویہ اور ان کے استعمالات کا بیان ہے۔ یہ بھی داخلِ نصاب تھی۔

ہم اپنے طب میں بہت سے سوالات لے کر ریسرچ انسٹی ٹیوٹ میں داخل ہوئے تھے

ہم سوچتے تھے کہ کیا واقعی چینی طب موثر ہے؟ کہیں زیرِ علاج مریضوں کو صرف آرام لینے سے

تو فائدہ نہیں ہوجاتا؟ لیکن حقیقی کیسوں پر مشاہدات نے ہمارے شبہات کو زائل کردیا۔

وَرمِ گُردہ کے دو مریض تھے، جن کی حالت مغربی علاج سے روز بروز بد سے بدتر ہوتی چلی

جارہی تھی۔ امتحان سے معلوم ہوا کہ ان کے گُردے برائے نام کام کرتے ہیں چینی حکیموں نے

ایک مکسچر تجویز کیا، جس کو مریضوں نے کئی ماہ متواتر استعمال کیا۔ اس مکسچر کے استعمال سے

نمایاں فائدہ ظاہر ہوا۔ ایک مریض کا گُردہ بالکل صحیح کام کرنے لگا اور دوسرے مریض کے

گُردے کے فعل میں صرف نہایت خفیف سی کمی باقی رہ گئی اور دونوں میں اوذیما کی

تمام علامات نابود ہوگئیں ۔

لیکن ہمیں ابھی تک یقین نہیں آیا تھا کہ طبِ چینی حاد امراض میں بھی کارگر

ثابت ہوسکتی ہے۔

۱۹۵۸ء کے موسم خزاں میں بیسی لری پیچش کے اٹھارہ مریضوں کو چینی جڑی

بوٹیوں کا ایک مکسچر دیا گیا۔ اَوسطاً ۲۶ گھنٹے میں مریضوں کا ٹمپریچر نارمل ہوگیا اور تقریباً

ساڑھے چار دن میں پاخانے کی حالت بالکل صحیح ہوگئی اور بعد میں کسی قسم کا ردِ عمل

ظاہر نہیں ہوا۔ بعض مریضوں میں یہ مکسچر سلفاگونیڈین اور اسٹریپٹومائی سین سے بھی زیادہ

مفید ثابت ہوا۔

وَرمِ لوزتین حاد کے دس مریضوں میں ہم نے چینی طب سے بہترین نتائج کا

مشاہدہ کیا۔ ان میں کئی مریض ایسے تھے، جو پینی سلین سے حساسیت کا شکار ہوجاتے

تھے۔ ان کا صرف چینی سوزن کاری ACUPUNCTURE سے

علاج کیا گیا۔ ایک سوئی جبڑے کے زاویے کے پاس داخل کی گئی اور دوسری

زند اعلیٰ کی جانب دوسری عظم مشطی کے قریب ہاتھ کی پشت پر۔ تمام کیسوں میں

درد یا تو یکایک بالکل غائب ہوگیا، ورنہ کم ضرور ہوگیا۔ اس کے بعد ایک جوشاندہ تجویز

کیا گیا اور مریض صرف دو دن میں ٹھیک ہوگئے۔

ہم نے یہ بھی دیکھا کہ عضوی امراض کی ابتدائی حالتوں میں چینی طب خوب

کام کرتی ہے یعنی ایسی حالت میں جبکہ عضویہ میں کوئی تغیر نظر نہ آتا ہو۔ ہم یہ بھی دیکھنا

چاہتے تھے کہ ایسی حالت میں جبکہ اعضا میں عضوی نقائص پیدا ہوچکے ہوں چینی

طب کیسا کام کرتی ہے۔ تشمع الکبد مع استسقاء زقی میں چینی طریقۂ علاج سے اچھے

نتائج برآمد ہوئے۔ اس کا علاج ایک مسہل مزیج سے کیا جاتا ہے اور اس کے بعد

مریض کی قوتِ مدافعت کو طاقت دینے کے لیے ایک مقوی دوا دی جاتی ہے۔

تشخیص، علاج، کلیات (نظریات) :۔ اگرچہ امراض کے جراثیم اور تشنب

(وائرس) سے چینی طب واقف نہیں ہے، لیکن ان کا نفع بخش علاج اس میں موجود ہے۔ مثال کے طور پر ایک مریض درد شکم حاد کا مطب میں آیا۔ اس کی تشخیص یہ کی گئی کہ اس کے معدے اور آنتوں میں جراثیمی سمیت موجود ہے۔ ایٹروپین کے انجکشن سے اسے کوئی فائدہ نہیں ہوا، لیکن چینی طریقے کی سوزن کاری سے اس کا درد فوراً کم ہو گیا۔ یہ سوئیاں پانچ مختلف مقامات پر داخل کی گئیں۔ ایک گھنٹے بعد جب یہ سوئیاں نکالی گئیں تو مریض بالکل بھلا چنگا ہو کر اپنے گھر چلا گیا۔

چینی طب میں مرض کی جملہ علامات پر غور کیا جاتا ہے اور مریض کے پورے جسم کا اچھی طرح معائنہ کیا جاتا ہے اور علامات کو "چنگ لو نظریے" کے مطابق ربط دیا جاتا ہے۔ اس نظریے کی رُو سے جسم میں کچھ 'راستے' مانے جاتے ہیں، جن کا تعلق ہوا اور خون سے ہے بعض علامتوں کے متعلق مغربی طب کی رُو سے کوئی ربط قائم نہیں کیا جا سکتا، لیکن چینی طب میں ان ہی راستوں کے ذریعے سے انھیں ربط دیا جاتا ہے۔ مثال کے طور پر ورم زائدہ دُودیہ کا علاج سرجری کے بجائے سوزن کاری سے کیا جاتا ہے، اور سوئی دائیں ٹانگ میں اس مقام پر لگائی جاتی ہے جس کو چینی طب میں "مقام زائدہ" کہتے ہیں۔ اس عمل سے زائدہ دُودیہ کا ورم جاتا رہتا ہے۔ طبِ جدید زائدہ دودیہ اور دائیں ٹانگ میں کوئی علاقہ تسلیم نہیں کرتی، لیکن چینی عمل سے فائدہ ظہور میں آتا ہے۔ چینی طب کہتی ہے کہ چنگ لو کے ایک راستے سے اس کا براہِ راست تعلق ہے۔

اطبائے چین کا قول ہے کہ ایک مرض میں مریض کی جسمانی حالت اور اس کی قوتِ مدافعت کے مطابق علامتیں بدل جاتی ہیں، اس لیے ان جزئیات کا بغور مطالعہ کرنا چاہیے۔ مغربی طب میں مخصوص مرض کا علاج ہمیشہ یکساں ہوتا ہے لیکن چینی طب میں علاج فرد کی مخصوص حالت کے مطابق بدل جاتا ہے اور علاج کے دوران میں یومیہ ردِ عمل کا مسلسل مطالعہ جاری رہتا ہے اور ان کے مطابق تدابیر میں تبدیلیاں کی جاتی رہتی ہیں۔

چینی طب زیادہ تر مخصوص روحانی یا اِلٰہیاتی فلسفے پر مبنی ہے۔ اس میں بیماری ایک تغیر پذیر منظر ہے لیکن اس کو ایک باقاعدہ اور مکمل نظام نہیں کہا جا سکتا۔ تاریخی معذوریوں کی وجہ سے اس کو ہماری جدید سائنس سے ٹھیک طور پر ربط دینے کی ابھی تک کوئی کوشش نہیں کی گئی تھی۔ بہت سی بیماریوں میں ابھی تک نتائج کی ہم جہتی نہیں کی جا سکی ہے۔ اس مقصد کے لیے مریضوں کی بہت بڑی تعداد کے علاج اور تشخیص کا پورا ریکارڈ ضروری ہے۔

اب ہمارا کام یہ ہے کہ ہم چین کی روایاتی طب کو جدید ریسرچ کی مدد سے ارتقا دیں اور اس میں ضروری اضافات کریں۔

ریسرچ کو ملک گیر ہونا چاہیے۔ اس نصبُ العین کو حاصل کرنے کے لیے تجر[بات] کا تبادلہ مستقل طور پر جاری رکھنا پڑے گا۔ مثال کے طور پر ورم زائدہ کا جرا[حی] کے بغیر علاج عام طور پر رائج ہو چکا ہے۔ سریری امتحانات سے معلوم ہوا ہے کہ یہ نوے [فی] صد کامیاب ہے۔ سوزن کاری کے علاج کے درمیان ہم ایکس ریز کی مدد سے زا[ئدہ] دودیہ کی حرکتِ دودیہ کا مشاہدہ کرتے ہیں۔ اس طریقے سے ہم اس عجیب علاج [کی] سائنسی اساس کی جستجو کر رہے ہیں۔

ٹیسنٹ سن میں تین سو مریضوں کا ریوند چینی اور پوست بیخ عود صلیب کے جوشا[ندے] سے علاج کیا گیا، جس سے حرارت گھٹ گئی اور کریاتِ بیضا کی تعداد کم ہو گئی۔ درد زائل ہو گیا اور پیشاب کی مقدار بڑھ گئی۔ اس جوشاندے کا تجزیہ کیا گیا جس میں چینی طریقہ[ٔ] حکیم اور جدید ڈاکٹر دونوں شامل تھے۔ تجزیے کے بعد معلوم ہوا کہ اس جوشاندے م[یں] مؤثر ضد حیوی (اینٹی بایوٹک) خصوصیات موجود ہیں۔ جراثیمی امتحانات سے معلوم ہو[ا] جراثیم کی افزائش کو روکنے کے لیے یہ جوشاندہ پنی سلین سے قوی تر ہے۔ حیوانات پر اس جوشاندے کے استعمال سے ان کی آنتوں کی حرکت دودیہ تیز ہو گئی اور التہابی کیفیت بھی دُور ہو گئی۔

قریبی رابطہ: اسی سال شنگھائی کی وزارتِ صحت نے چنگ لو اور سوزن کاری کے طریقۂ علاج پر ایک قومی علمی مُباحثہ منعقد کیا۔ اس مباحثے میں جدید ا[ور] چینی طب کے معالجین نے سریری اور عملی تجربات کا تبادلہ کیا۔ مباحثے میں مرکزی صو[بائی] بلدیاتی طبی محکمہ جات، میڈیکل کالجوں اور دوسرے اداروں کے ایک سو پچاس ریسرچ ورکروں نے حصہ لیا۔ تین سو اکیانوے مقالے پیش ہوئے اور ان میں سے [...] پر بحث ہو سکی۔

اگرچہ یہ ابتدائی رپورٹیں تھیں لیکن ان میں سے بعض میں قیمتی معلومات پیش کی گئی تھیں۔ اس اجتماع کو چینی طب کے مُطالعے اور اس کو باقاعدہ سائنس بنانے کے لیے اچھا آغاز قرار دیا جا سکتا ہے۔ اس اجتماع میں سوزن کاری کے ذریعے ور[م] زائدے کے مؤثر اور غیر مؤثر علاج، چنگ لو کے مختلف راستوں میں سوزن کاری [کے] حرکاتِ قلب پر اثرات اور بچوں کے فالج میں نظریہ چنگ لو اور الہیاتی علاج [اور] سوزن کاری کے اصُول پر بحث ہوئی۔ تقریباً دو ہفتوں کے مُباحثے سے قدیم او[ر جدید] معالجین اور پارٹی کی پالیسی میں بہتر مفاہمت کی شکل پیدا ہوئی اور اتفاق [و] اتحاد کو تقویت پہنچی۔

ں طب کو جمع کرکے ایک جامع طب کی تخلیق کی غرض سے جو کوشش
بلب مختصر رُ دِ تداد ہو۔ علاج میں جہاں مغربی طریقے سے جلد نتائج
ہمیشہ اسی سے کام لیا جاتا ہو لیکن ہمارا اصل مقصد قدیم
کر اور اس میں مغربی طب کو سموکر سماجی چین کے لیے ایک جدید
ں ہو۔

ینی طب کی مقبولیت ۔شنگھائی میں تجربات کے مطابق
وں میں چینی طب بہت مفید ثابت ہوئی ہو۔ دو ہزار سے زیادہ
لوں، مطبوں، فیکٹریوں کے صحتی مراکز میں شہر کے اندر کام کر رہے
، میں چینی طب کے شعبے قائم کر دیے گئے ہیں۔ علاوہ ازیں چینی طب
ہیں جن میں سرجری، امراضِ نسواں، امراضِ ولادت، امراضِ
، امراضِ گوش، امراضِ بینی اور حلق کے شعبے بھی ہیں۔

نقل فشار الدم میں خصوصیت کے ساتھ مفید پائی گئی ہو۔ ورم گردہ
التہاب باریطون درنی، استرخا الرحم اور عادی اسقاط میں
ثرات مشاہدے میں آئے ہیں۔

ں میں سوزن کاری کے علاج سے گونگوں اور بہروں کی سماعت
ں مدد ملی ہو۔ معمولی حاد ورم زائدہ کا علاج قدیم چینی طب سے عمل
ہو۔ اس علاج سے درد بہت جلد رفع ہو جاتا ہو اور مدت
جاسکتا ہو۔

خنازیر، پیروں کے زخم، خلع مفاصل، نازک بافتوں کے نقصانات
یں کھال سخت، موٹی اور بھدی ہو جاتی ہو اور جگہ جگہ دھبے
ر کی بیماریوں میں بہت کامیاب ثابت ہوئی ہو۔

طب کا ایک کالج قائم کیا گیا ہو اور معمولی طالب علموں کے
دقیق مطالعہ کرنے کے لیے اس میں تجربے کار جدید ڈاکٹر

ں اور متعلقہ سائنسی ادارے چینی طب اور دوائی جڑی
میں تعاون کر رہے ہیں۔ سوزن کاری، فشار الدم،
سرطان اور امراضِ صدر کے علیحدہ علیحدہ ادارے
ہے۔

سب ایک دوسرے
سے پوچھتے ہیں!
"کہئے مزاج کیسا ہے؟"
یہی وہ الفاظ ہیں جو ملاقات کے وقت سب سے پہلے زبان پر
آتے ہیں۔ مگر کیا سچ مچ اس کا جواب ہمیشہ درست اور حسبِ دلخواہ
ہوتا ہے؟ صحت کی طرف تھوڑی سی توجہ ہماری بہت سی عام
شکایات کا خاتمہ کر سکتی ہے۔
ماءاللحم کا استعمال خصوصاً اس موسم میں ہماری صحت اور توانائی کی
ضمانت ہے۔ جدید طبی تحقیق کی مدد سے اس کے خواص اور خوبی کو کمال تک پہنچا دیا
گیا ہے اور اب یہ ہر لحاظ سے ایک مکمل اور مؤثر ٹانک بن گیا ہے جو
صحت اور شباب کو قائم رکھتا ہے۔
ماءُ اللحم دوآتشہ
ہمدرد
ہمدرد دواخانہ (وقف) پاکستان کراچی - ڈھاکہ - لاہور - چاٹگام

الادویہ

نیم

[cut off]یسرے نام: نیم (نیب) کو سنسکرت میں نمب، بنگالی میں نم، مرہٹی میں نمب، [cut off]ں میں لٹبرد، کرناٹکی میں بیڑدے وُد تلنگی میں ویپا، ٹوے، تامل میں دے پم مرم کہتے ہیں۔

مشہور درخت ہے۔ گرمی میں اس پر پھول آتا ہے، جس کی بھینی بھینی خوشبو آس [cut off]بس جاتی ہے۔ اس کے بعد پھل آتا ہے، جو دانۂ انگور کے برابر ذرا گول شکل کا ہوتا ہے اور [cut off]لی" کہلاتا ہے۔ کچی نبولیاں سبز رنگ کی ہوتی ہیں۔ مزہ کڑوا ہوتا ہے۔ پکنے پر ان کی [cut off]ن پیلی ہو جاتی ہے اور مزہ ذرا میٹھا ہو جاتا ہے۔ نبولی کی گٹھلیوں سے مینگ نکلتی ہے [cut off]س کو کولھو میں پیل کر تیل نکالا جاتا ہے، جو "نیم کا تیل" کہلاتا ہے۔ بعض نیم کے درختوں [cut off]اڑ اور کھجور کی طرح ذرا مٹھاس لیے پانی نکلنے لگتا ہے۔ اس کو "نیم کا مد" کہا جاتا ہے۔

نیم کے تمام اجزا کڑوے ہوتے ہیں لیکن نیم مزے کے لحاظ سے جس قدر کڑوا [cut off]ں قدر فائدے کے لحاظ سے میٹھا ہے۔ اس کے تمام اجزا پتے، پھول، پھل، چھال [cut off]دوا استعمال کیے جاتے ہیں، یہاں تک کہ اس کا سایہ بھی صحت بخش ہے۔ اسی لیے [cut off]لو مکانوں کے صحن میں لگانے اور گرمیوں میں اس کے سائے کے نیچے آرام کرتے [cut off]یم کی شاخوں سے مسواک (داتون) کرنا منھ کی گندگی کو دور کرتا، دانتوں کو صاف اور ان کو کیڑا لگنے سے بچاتا ہے۔

[cut off]یم کے پتے بڑے اچھے مصفی خون ہیں۔ تقریباً سات ماشے لے کر سات کالی مرچوں [cut off]ساتھ پیس چھان کر پینے سے خارش، داد، پھوڑے پھنسیاں حتیٰ کہ جذام (کوڑھ) کو فائدہ پہنچتا ہے۔

نیم کی کونپلیں پیس کر لگانے سے گرمی دانے اچھے ہو جاتے ہیں۔

نیم کے پتے پھوڑے پھنسیوں کو دور کرتے، درد کو تسکین دیتے اور ان کو پکا[cut off] [cut off]ستے ہیں اور زخموں سے مواد کو نکال کر پاک صاف کرتے ہیں۔ ان فوائد کے لیے نیم [cut off]ل کر گولا سا بنائیں اور اوپر کپڑا لپیٹ کر گیلی مٹی لگائیں اور آگ میں دبائیں جب [cut off]کی مٹی پک جائے تو اندر سے پتوں کا بھرتہ نکال کر پھوڑے پھنسیاں اور زخموں پر [cut off]یں کھجلی میں نیم کے پتوں کے جوشاندے سے نہاتے ہیں۔ زخموں کو جوشاندے سے [cut off]نے ہیں۔ سڑاند کو دور کرنے والی بڑی اچھی "اینٹی سپٹک" دوا ہے۔

نیم کے پتوں کو جلا کر سرسوں کے تیل میں ملا کر گھوٹیں، جب وہ مرہم سا ہو جائے [cut off]سوں پر لگائیں۔ ان کو مواد سے پاک صاف کر کے بہت جلد اچھا کر دیتا ہے۔

نیم کی چھال بھی خون صاف کرتی ہے۔ اس کے علاوہ اس کو مناسب دواؤں کے ساتھ جوش دے کر پرانے موسمی بخاروں میں پلاتے ہیں اور پیٹ کے کیڑوں کو مارنے کے لیے بھی دیتے ہیں۔

نیم کے پھول بھی خون کو صاف کرتے ہیں اور پھولوں کا کاجل آنکھوں کی خارش کے لیے بہت مفید ہے۔ نیم کے پھول روئی میں لپیٹ کر بتی بنائیں اور چراغ میں سرسوں کے تیل میں جلائیں اور اس کا کاجل حاصل کریں۔ اس کے بعد یہ کاجل چھے ماشے، پھٹکری بھونی ہوئی ایک ماشے کو مکھن دو تولے میں ملا کر کانسی کے کٹورے میں نیم کے ڈنڈے سے رگڑیں اور آنکھوں میں لگائیں۔ آنکھوں میں خارش ہو گی تو وہ دور ہو جائے گی اور پلکیں موٹی ہوں گی اور ان کے بال گر گئے ہوں گے تو وہ اُگ آئیں گے۔

نبولی (نیم کے پھل) بھی خون صاف کرتے ہیں۔ پکی نبولیاں چوسنے سے خون صاف ہونے کے علاوہ قبض بھی دور ہو جاتا ہے۔ اگر پیٹ میں کیڑے ہوں تو وہ بھی ان کے استعمال سے مر جاتے ہیں۔

نبولیوں کی مینگ: یہ بواسیر میں مفید ہے۔ اسے دوسری مناسب دواؤں کے ساتھ خونی و بادی بواسیر میں کھلاتے ہیں۔ بیس تولے یہ مینگ کالی مرچ اور گوگل ہر ایک ایک تولہ ملا کر گولیاں جنگلی بیر کے برابر بنائیں اور ایک ایک گولی صبح و شام پانی سے کھلائیں اور نبولی کی مینگ کو پتھر پر پانی کے ساتھ گھس کر روئی لتھیڑ کر بواسیری مسّوں پر لگائیں اوپر سے لنگوٹ باندھیں۔ جلن اور درد رک جائے گا۔

نیم کا تیل جو نبولیوں کی مینگ سے دوسرے روغنی بیجوں کی طرح نکالا جاتا ہے۔ بہت اچھا دافع سڑاند ہے۔ اس کو سڑے ہوئے زخموں پر لگانے سے فائدہ ہوتا ہے۔ اگر زخم میں کیڑے پڑ گئے ہوں تو وہ اس کو لگانے سے مر جاتے ہیں۔

اس سے مرہم بنا کر سڑے ہوئے زخموں پر استعمال کرتے ہیں اور جوؤں کو مارنے کے لیے سر کے بالوں میں لگاتے ہیں۔

نیم کا مد بھی خون صاف کرتا اور مقوی ہے۔ خارش، پھوڑے پھنسی اور آتشک و جذام کے مریض بھی اس کے پلانے سے اچھے ہو جاتے ہیں۔ یہ مد روزانہ پانچ تولے تک پینا چاہیے۔

(ماخوذ از "دیہاتی معالج" شائع کردہ ہمدرد)

"ڈاکٹر ڈالٹر جرمن اپنی ایک کتاب میں لکھتے ہیں۔ ایک اسی سالہ آدمی سڑک کو پار کرتے ہوئے لاری کی زد میں آکر ہلاک ہوگیا۔ ہلاکت کے بعد عینی مشاہدے سے معلوم ہوا کہ اس کے پھیپھڑے میں سِل کے نشانات اور قروح کثیر تعداد میں موجود ہیں۔ گردوں اور قلب میں زوال اور فساد اچھی طرح گھر کرچکا ہے"

یہ دیکھ کر ڈاکٹر نے اس کی بیوی سے ٹیلیفون پر پوچھا "تم نے اپنے شوہر کی عمر کتنی بتائی تھی؟"

"اسی برس کی" بیوی نے جواب دیا۔

"ان تمام بیماریوں کی موجودگی میں یا جو اس کے اندر پائی جاتی ہیں" ڈاکٹر نے کہا "وہ اپنی عمر سے ۳۰ سال زیادہ زندہ رہا۔ ایسی حالت میں حیات و توانائی کی کیا وجہ تمھاری سمجھ میں آتی ہے؟"

بیوی نے جواب دیا "اس کے سوا میری سمجھ میں دوسری بات نہیں آتی کہ وہ رات کو سونے سے پہلے یہ جملہ کہ 'کل میں آج سے بہتر حالت میں اٹھوں گا' زبان سے ادا کیے بغیر کبھی نہیں سویا"

اِس مثال سے یہ بات بخوبی واضح ہوتی ہے کہ جب اِنسانی جِسم طبعی خرابیوں یا بیماریوں میں مُبتلا ہو تو دماغ کے صحت افزا، حیات بخش اور تخلیقی قوی کو مرکوز کرکے طبعی مشکلات پر قابو پایا جاسکتا ہے۔ خدائی ضوابط کا ہم جتنا گہرا مطالعہ کریں، اسی قدر ہم پر یہ حقیقت منکشف ہوتی چلی جائے گی کہ خُدا تعالےٰ نے ہمیں اس سے زیادہ طاقتیں ودیعت کی ہیں جتنی کہ ہم میں سے لے استعمال کی ہیں۔

خدا تعالےٰ نے ہمیں غور و فکر کی طاقت، یقین کی توانائی اور عزم کی قوت بخشی ہے ــــــ اس طرح اس نے ہمیں "اپنی" تخلیقی طاقتوں تصرّف کا ملکہ ارزانی فرمایا ہے، جس سے بڑی دنیا میں کوئی طاقت نہیں۔

ہمّت ہار دینا اور بڑبڑانا بہت آسان ہے ــــــ "زمانہ گردش میرے خلاف ہے۔ میں تو کہیں کا نہ رہا" لوگ کہیں گے کہ تم انسان ہو اور یہ بات حقیقت کے مُطابق بھی ہوگی۔ اور اس طرح سوچنا تم پر اور بیرونی حالات پر مخالف اثر ڈالے گا ؎

ہمّت بلند دار کہ پیش خدا و خلق
باشد بقدر ہمّت تو اعتبار تو

اس کے برعکس اگر تم خدا سے اُمید اور یقین کی اِستدعا کرو تمھارے اندر نئی رُوح ڈال دے گا، جو ہر مرحلے پر تمھارا ساتھ دے گی۔ پیغمبرِ خداؐ کے اس قول پر غور کرو کہ "خدا تمھارے گمانوں کے ساتھ ہے" تم مدد سے اپنی زندگی میں حیرت انگیز کارنامے انجام دے سکتے ہو، بشرطیکہ دل سے ایسا چاہو اور اس کی رفاقت پر بھروسہ کرو۔

ــــــــ حکیم مولوی عطا

چھاچھ کی کہانی بہت دلچسپ ہے۔ بہت سے ملکوں میں ہزاروں سال
ے یہ غذا کا جزو رہی۔ پہلے چھاچھ بھیڑوں، بکریوں اور گدھیوں کے دودھ سے
بار کی جاتی تھی۔ بہت سی زبانوں میں اس کے جو نام ہیں، ان سے درازیٔ عمر
لے مفہوم کی طرف اشارہ ہوتا ہے۔ قدیم مصر میں بھینسوں کے دودھ کو ترش کر کے
زار میں فروخت کیا جاتا تھا اور دہی کو نہ صرف فراعنۂ مصر کے دسترخوان تک
سائی حاصل تھی، بلکہ عوام میں بھی یہ لطیف اور لذیذ غذا بہت مقبول تھی اور
ح تک مصر میں گائے اور بکریوں کے دہی اور چھاچھ کو بکثرت استعمال کیا جاتا
ر روس میں چھاچھ بڑی کثرت سے استعمال کی جاتی ہے اور چھاچھ ہر کھانے کے
ساتھ مشروب کے طور پر پی جاتی ہے۔

قدیم لوگ چھاچھ کو دوا کے طور پر بھی تجویز کیا کرتے تھے اور یونان کے
طبیب اس کو معدہ و جگر اور فسادِ خون کی بیماریوں میں بکثرت استعمال کراتے تھے۔
س زمانے میں بھی چھاچھ ڈیریوں سے بوتلوں میں بھر کر مہیا کی جاتی ہے۔ اگرچہ
مام دنیا میں انسان کی پسندیدہ غذا ہے لیکن بہت سے لوگ اس کی ماہیت اور
واص سے اچھی طرح واقف نہیں ہیں۔

دہی یا چھاچھ میں تیزاب لبنی (دودھ کا ترشہ) بڑی مقدار میں ہوتا ہے۔
س ترشے سے آنتوں کے مضرِ صحت جراثیم فنا ہو جاتے ہیں اور غذا کے ہضم میں
مدد ملتی ہے۔ اس میں تھوڑا سا الکحل اور کاربانک ایسڈ (کاربانک ترشہ) بھی
ہوتا ہے۔ ان سے غذائی نالی کے اعصاب کو تقویت پہنچتی ہے۔

جس وقت چھاچھ کا معدے میں ہضم شروع ہوتا ہے اور اس کی حرارت اور جسم
کی حرارت باہم ملتی ہے تو جراثیمی عمل شروع ہو جاتا ہے جس کے نتیجے میں دو قسم کی
گیسیں پیدا ہوتی ہیں۔ ایک گیس سے غذائی مواد کو ایسی ہوا بہم پہنچتی ہے جس کی
مدد سے معدے کی رطوبات میں جذب و نفوذ کی قوت بڑھ جاتی ہے اور دوسری
گیس سے آنتوں میں اسی قسم کا عمل تیز ہو جاتا ہے۔ اس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ غذا آنتوں
میں رک کر خشک نہیں ہونے پاتی اور اس کے اجزا میں مضرِ صحت تبدیلیاں واقع
نہیں ہوتیں اور فطری طریقے سے آسانی کے ساتھ فضلہ خارج ہو جاتا ہے۔ برخلاف
اس کے اگر آنتوں کی صفائی کے لیے ملینات کا استعمال کیا جائے تو ان کے استعمال
سے غذا میں غیر طبعی تغیرات ظہور پذیر ہوتے ہیں۔

ایک مشہور ماہرِ غذا کہتا ہے کہ چھاچھ بیماروں کے لیے بھی اچھی غذا ہے، کیونکہ
دودھ کے مواد لحمیہ دہی جمانے کے دوران ہی میں دہی کے جراثیم کے عمل سے ایک حد
تک ہضم کے منازل طے کر لیتے ہیں اور دودھ کا کیلسیم چھاچھ کے ترشے میں حل
ہو جاتا ہے۔ یہ عمل چھاچھ یا دہی کو زود ہضم بنا دیتا ہے۔

اگر فضلہ بڑی آنتوں میں رک جائے تو جراثیم پیدا ہونے لگتے ہیں، جس کے
نتیجے میں فساد اور تخمیر کا عمل شروع ہو جاتا ہے اور اس طرح جو زہریلے مواد پیدا ہوتے
ہیں، وہ خون میں جذب ہو کر جگر، گردوں اور دماغ وغیرہ کے لیے سخت مضر ہوتے
ہیں۔ ملینات یا مسہلات سے بھی فضلہ دفع کیا جا سکتا ہے، لیکن ہم سب جانتے
ہیں کہ اس طرح فضلات کا دفع کرنا صحت بخش نہیں ہے۔ روزانہ چھاچھ کا استعمال
تیزاب لبنی کی وجہ سے آنتوں کو صاف رکھتا ہے اور دیرینہ قبض کو آہستہ آہستہ
رفع کر دیتا ہے۔

علاوہ ازیں دہی کے جراثیم غذائی نالی میں بڑی مقدار میں حیاتین ب
پیدا کرتے ہیں اور یہاں سے یہ حیاتین بڑی تیزی اور آسانی کے ساتھ سارے
جسم میں تقسیم ہو جاتی ہے۔ چھاچھ کا یومیہ استعمال حیاتین ب کی کمی، بعض
قلبی امراض، عصبی خرابیوں اور قبض کو دور کر دیتا ہے۔

ایک سائنس داں کا قول ہے کہ تیزاب لبنی دماغ کو چلانے میں ایندھن کا
کام کرتا ہے اور سمیت زدہ اعصاب کو سمیت سے نجات دلاتا ہے۔ اس اعتبار سے
چھاچھ یا دہی کو مقویٔ اعصاب بھی قرار دیا جا سکتا ہے۔ اسی طرح اس سے اشتہا کو
بڑھانے، غذا کو ہضم کرنے اور تغذیہ میں مدد ملتی ہے۔

جن ممالک میں ملیریا بہت رہتا ہے، وہاں کے اسہال مزمن کے مریضوں
میں چھاچھ بہت مفید ثابت ہوتی ہے اور نازک حالتوں میں بھی چھاچھ کے استعمال
سے صحت ہو جاتی ہے۔

اگر بچوں کو چھاچھ یومیہ استعمال کرائی جائے تو ان کے دانت نکلنے

میں آسانی ہوتی ہے اور بچے دانتوں کے امراض میں مبتلا نہیں ہوتے۔ چھاچھ بچوں کے بہت سے امراض کا شافی علاج ہے۔

چھاچھ دہی کو کم کرنے میں بھی مفید ہے، کیوں کہ اس میں غذائی کیلوری کی تعداد کم ہوتی ہے اور معدے میں زیادہ دیر رُکی رہتی ہے۔ بھوک کی وجہ سے معدے میں جو درد ہو جاتا ہے، چھاچھ اس کو رفع کرتی ہے۔ اس کے استعمال کا بہتر طریقہ یہ ہے کہ اس میں تھوڑا سا شہد یا شکر ملائی جائے۔ یا اس میں کچی ترکاریوں کا کچومر شامل کر لیا جائے۔ یا اس میں خام یا اُبالے ہوئے پھل ملا لیے جائیں۔

ہمارے ملک میں پنجاب اور سرحد کے صوبوں میں دہی یا چھاچھ کا استعمال بکثرت ہوتا ہے۔ گرمیوں میں نہایت پتلی چھاچھ سادہ پانی کے بجائے استعمال کی جاتی ہے۔ اطبائے طبِ مشرقی چھاچھ کے صرف پانی کو جس میں سے پنیر کے اجزا الگ کر لیے جاتے ہیں، دوا کے طور پر بکثرت استعمال کرتے ہیں۔ دہی کا پانی (ماءُ الجبن) اکثر پرانے امراض میں بہت مفید سمجھا جاتا ہے۔ طبِ مشرقی میں ماءُ الجبن استعمال کرانے کے بہت سے ترقی یافتہ طریقے ہیں۔ ماءُ الجبن زیادہ تر بکری کے دودھ سے حاصل کیا جاتا ہے۔ اس غرض کے لیے مخصوص قسم کی بکری حاصل کی جاتی ہے اور غذا میں اسے مخصوص قسم کا چارا دیا جاتا ہے۔ اور ایسی بکری کے دودھ سے ماءُ الجبن حاصل کر کے مناسب دواؤں کے ساتھ استعمال کرایا جاتا ہے۔ پُرانے زمانے میں اکثر دیرینہ امراض خصوصاً سوداوی امراض کا ماءُ الجبن سے کامیاب علاج کیا جاتا تھا اور یہ علاج اطبا میں بہت مقبول تھا، لیکن اب اس کا رواج کم ہوتا جا رہا ہے۔ اس کی وجہ یہ نہیں ہے کہ اس طریقۂ علاج میں کچھ خرابی تھی، بلکہ اس کی وجہ یہ ہے کہ اس علاج میں جتنے اہتمام کی ضرورت ہے، آج کل کے حالات میں مریض اس کے لیے آمادہ نہیں ہوتے، ورنہ اس علاج سے بہتر اس ترقی کے دور میں بھی دوسرا علاج پیش نہیں کیا جا سکتا۔

ماءُ الجبن کے ساتھ چوب چینی کا استعمال بہت سے لاعلاج مرضوں کا بہترین علاج ہے۔ سوداوی امراض مثلاً مالیخولیا میں ماءُ الجبن سے بہتر اور کوئی دوا اب تک سامنے نہیں آئی ہے۔ طبِ جدید میں مالیخولیا کا کوئی شافی علاج نہیں ہے۔ مالیخولیا کے علاج میں طبِ مشرقی کی برتری ناقابلِ انکار ہے۔ ضرورت ہے کہ اطبائے مشرق ماءُ الجبن کے پرانے طریقے کی طرف پھر رجوع کریں اور اس کے استعمال کا کوئی ایسا طریقہ اختراع کریں جو نسبتاً آسان ہو۔

زیادہ ترش چھاچھ سے اکثر نقصان بھی ہو جاتا ہے۔ چھاچھ ہمیشہ تازہ ہونی چاہیے، جو زیادہ ترش نہ ہو۔ موسم سرما میں چھاچھ یا دہی کے ساتھ لہسن یا زیرہ یا اسی قسم کی کسی اور چیز کے اضافہ کر لینے سے چھاچھ نقصان کرتی۔ طبِ جدید کے معالجین موسم اور ادویہ و اغذیہ کے مزاجی اثرات کی توجہ نہیں دیتے، جس سے کمزور لوگوں کو اکثر نقصان بھی پہنچ جاتا ہے۔ دہی چھاچھ کے طبّی فوائد تعریف سے بالاتر ہیں، لیکن یہی تریاق اگر بے ڈھنگے ط سے استعمال کر لیا جائے تو اکثر ہلاکت تک نوبت پہنچتے ہم نے دیکھی ہے۔ بر کے موسم اور مرطوب ممالک میں دہی یا چھاچھ مناسب چیزوں کی آمیزش استعمال کرانا ضروری ہے، ورنہ بجائے فائدے کے نقصان کا اندیشہ ہے۔ اور بچوں کو سردی کے موسم میں یا برسات میں دہی اور چھاچھ کو مناسب مصلح کے ساتھ دیا جانا چاہیے اور اس بات کا خیال رکھنا بھی ضروری ہے کہ یا چھاچھ زیادہ ترش نہ ہو۔ ترشی اعصاب کے لیے مضر ہے۔ کمزور اعصاب مریضوں میں ترشی خواہ کسی چیز کی ہو، نقصان رساں ثابت ہوتی ہے۔ طب میں ترش اشیا استعمال کراتے وقت اس چیز کا خیال نہیں رکھا جاتا اور ایک بڑی غلطی ہے، جس سے اکثر نقصان پہنچ جاتا ہے۔

گرم گرم حالت میں اگر فوری طور پر کسی ترش مشروب کو (بالخصوص وہ چھونے سے ٹھنڈا بھی ہو) استعمال کر لیا جائے تو اس سے نمونیہ ذات الجنب، دردِ اعصاب اور فالج کا حملہ ہو سکتا ہے، ورنہ نزلہ تو اک ہو جاتا ہے۔ یہ اور بات ہے کہ بعض اوقات یا بعض طبائع میں ایسا نہ ہو لیکن اس کا یہ مطلب نہیں نکالا جا سکتا کہ ایسا نہیں ہوا کرتا۔ گرم م میں اسی قسم کی بے احتیاطیوں سے لوگ نزلے کا شکار رہتے ہیں۔ یہ کو گرم اور سرد حالت میں استعمال کرنے سے بھی ادویہ اور اغذیہ کے اث میں تبدیلی واقع ہو جاتی ہے۔ جسم میں پہنچ کر سرد اثر پیدا کرنے والی چیز کو اگر گر استعمال کیا جائے تو وہ نقصان نہیں کرتی۔ چنانچہ گڑ یا شکر کو ویسے ہی اور پانی گھول کر خصوصاً ٹھنڈے پانی میں گھول کر پی لینے سے اس کے بہت زیادہ تبدیل ہو جاتے ہیں۔ یہی حال جملہ کھانے اور پینے کی چیزوں کا خواہ وہ دوا کی قسم سے ہوں یا اکی جنس سے۔ چنانچہ سرد موسم میں دہی کو قدرے گرم کر لیا جائے تو نقصان کا اندیشہ بہت کم رہ جاتا ہے اور اگر اس ادرک، زیرہ اور لہسن کی قسم سے گرم چیزوں کا اضافہ کر لیا جائے تو ضرر کا باقی نہیں رہتا۔

پژمردگی بھی روزمرۂ حیات میں سے ہے، اسی لیے تو مرزا غالب نے کہا تھا کہ ؎

قیدِ حیات و بندِ غم، اصل میں دونوں ایک ہیں
موت سے پہلے آدمی غم سے نجات پائے کیوں

لیکن یہ کہنا درست نہیں کہ اس کا علاج بجز موت کے اور کچھ نہیں۔ "غمِ جاناں" کے بارے میں تو کہنا مشکل ہے۔ ہو سکتا ہے کہ ماہرینِ نفسیات اس کے لیے بھی کوئی چٹکلا دریافت کر ہی لیں۔ "غمِ دوراں" کے متعلق تو یقین سے کہا جا سکتا ہے کہ یہ "لا علاج" نہیں ہے اور اس میں تو شک و شبہ کی گنجائش نہیں کہ غمِ دوراں" کا مظہرِ اوّل "پژمردگی" یا "کوفت" تو قطعی طور پر علاج پذیر ہے۔

پژمردگی وبائی شکل میں نمودار نہیں ہوتی بلکہ دائم الوجود ہے۔ جب کسی پر پژمردگی کا دورہ آتا ہے تو اسے زندگی "ایامِ یاس" معلوم ہونے لگتی ہے۔ یہ اچانک آدھمکتی ہے۔ کبھی کبھی تو سبب کا سُراغ بھی نہیں ملتا، طبیعت پر بیزاری چھا جاتی ہے۔ اچھے بھلے رات کو سوئے تھے، صبح اٹھے تو مزاج عین غین نظر آنے لگا۔ دل بجھا بجھا سا معلوم ہوتا ہے اور ہر چیز پر ناکامی اور نامرادی کی گھٹا چھائی نظر آتی ہے۔ چہرے پر حزن و ملال کا غازہ ملا ہوا اور اندر سے رُوح پژمردہ۔ رفتارِ زمانہ جو ایک ہی شام قبل تک عین اپنی خواہش کے مطابق تھی اب بالکل مخالف سمت میں رواں دواں معلوم ہوتی ہے۔ کل تک یہ کنکوے کی طرح تمھاری ڈور کی ڈھیل اور کھینچ پر اُڑتا رہتا تھا اور آج چکی کے پاٹ کی طرح پیس دینے کی فکر میں ہے۔

مگر آخر اس کا مداوا کیا ہے؟ یہ سمجھ لینا چاہیے کہ یہ پژمردگی کے لیل و نہار آنے ضروری ہیں، یہ زندگی کے خمیر میں شامل ہیں، ہی لیے تو اقبال کہہ گئے ہیں ؎ ہے الم کا سورہ بھی جزوِ کتابِ زندگی

لیکن یہ سب عین فطرت ہے۔ "کیفِ عشرت" کی آبیاری کے لیے "سحابِ غم" کی پھوار ناگزیر ہے۔ اگر صرف مسرتوں کی بہاریں آئیں اور پژمردگی کی خزائیں ناپید ہوں تو ان مسرتوں کی قدر کیسے ہوگی؟ اگر موجِ حوادث کے تھپیڑے نہ ہوں تو ساحل کا اندازہ کیسے ہوگا؟ "جمعہ کو بھی شادی نہ ہوئی ہفتے کے غم "سے" مشہور مثل ہے۔ لیکن کون کہہ سکتا ہے کہ یہ ہفتے کی پھانس نہ ہوتی تو آئندہ پنج شنبے تک کے لیے انسان کمرِ ہمت باندھ سکتا؟

اس کے باوجود قدرت کا یہ ہرگز منشا نہیں کہ انسان ہمیشہ پژمردہ ہی رہے، خود فطرتِ انسانی نشاط کی متوالی ہے اور طبیعت ہمیشہ نشاط کی طرف عود کرتی رہتی ہے۔ پژمردگی سے بچنے کا پہلا نسخہ یہ ہے کہ اپنی ہر صبح کو ذوق و شوق کی "ٹھنڈائی" سے شروع کرنا چاہیے۔ اٹھتے ہی چاق و چوبند نظر آنے لگو کسل کو اپنے پاس نہ پھٹکنے دو۔ صبح تڑکے جیسے ہی تمھاری آنکھ کھلے، فوراً ہی اپنے قدم مضبوطی سے زمین پر جما کر کھڑے ہو جاؤ۔ کام کے آدمی کو اتنی مُہلت کہاں کہ وہ پژمردگی اور کڑھن کو اپنے پاس پھٹکنے دے۔ اپنے ریڈیو کو مترنم کر دو۔ غالباً خبریں آتی ہوں گی یا "دعوتِ حق" نشر ہو رہی ہوگی۔ "دست بہ کار و دل بیار" کے اُصول پر کاربند ہو جاؤ۔ "دعوتِ حق" گوشِ دل سے سنتے جاؤ اور جسم کو سیدھا کرنے والی ورزش میں لگا دو۔ اس کے بعد گھٹنے موڑنے والی، اٹھنے بیٹھنے اور جسم کو کمر کے بل آگے اور پیچھے جھکا کر کمانی شکل بنانے والی ورزش کر لیا کرو۔ اگر تم ادھیڑ عمر کے ہو تو پہلوانی نہ دکھانے لگو، بلکہ صرف اپنے اعصاب میں لچک باقی رکھنے کی کوشش کرو۔ زیادہ زور آزمائی، جو بتدریج نہ بڑھائی گئی ہو، خطرناک ثابت ہوتی ہے۔ اگر تم چاہتے ہو کہ سارے دن چُستی قائم رہے تو ڈھیلے پائنچے کا ایک پاجامہ پہن کر تیز تیز قدم اٹھاتے ہوئے چہل قدمی کے لیے نکل جاؤ۔ جب تک پسینہ نہ پھوٹ نکلے، ٹہلتے رہو۔ یہاں سے سیدھے غسل خانے کے فوارے کے نیچے جا کھڑے ہو۔ نشاطِ حیات بڑھانے اور پژمردگی و کسالت کا قلع قمع کرنے کے لیے یکے بعد دیگرے گرم اور ٹھنڈے فوارے کے نیچے نہانے سے بڑھ کر کوئی اد

مؤثر چیز نہیں۔ اس طرح پژمردگی اور کسالت کے تمام جالے، جسم کو چھوڑ بھاگتے ہیں۔ گرم پانی پڑتے وقت تمام شریانیں پھیلتی اور ٹھنڈے پانی سے سُکڑتی ہیں۔ اِس عمل کے بار بار کرنے سے خون کے کروڑوں سرخ اجزا زندگی کا راگ الاپتے ہوئے تمہاری رگ پٹھے میں دوڑنے پھرنے لگتے ہیں اور اپنے ہمراہ آکسیجن کا تازہ ذخیرہ لاتے ہیں جو دماغ اور دوسرے اعضائے رئیسہ کی قوت کی تجدید کرتی رہتی ہے۔ دورانِ خون کی تیزی کی وجہ سے تمام جسمانی کثافت، جو رات بھر میں جمع ہوئی تھی، بدن سے خارج ہو جائے گی۔ وہ تمام چیزیں جو کسل پیدا کرتی ہیں، خود بخود غائب ہو جائیں گی اور کل جسم مسرتی اور مصفی ہو جائیگا۔

اس تھوڑی سی ورزش اور گرم اور ٹھنڈے پانی کے غسل سے نہ صرف آدمی خود کو بشاش محسوس کرتا ہے بلکہ اس میں امراض سے بچنے کی صلاحیت بھی پیدا ہو جاتی ہے۔

اعصاب کی چستی اور ٹھنڈے پانی کے غسل سے خون کے سفید ذرات کی تعداد بڑھ جائے گی۔ اعصاب کی چستی اور ورزش کی وجہ سے ایک بالغ انسان میں ۴۰۰۰ سفید ذرات کی تعداد بڑھ کر ۱۵۰۰۰ تک ہو جاتی ہے اور ٹھنڈے غسل اور مالش سے یہ تعداد ۲۵۰۰۰ تک پہنچ سکتی ہے۔ یہ کیفیت "تلی" کے سُکڑنے سے پیدا ہوتی ہے، جو اِن سفید پوش دافع امراض شہسواروں کا مخزن ہے۔ دورانِ خون پر اس زبردست فوج کی اس روزینہ پورش کے منافع محتاج بیان نہیں۔ اگر جسم میں کسی قسم کے زہریلے مادے اور مرضی جراثیم گھات میں لگے ہوئے تو یہ سفید ذرات ان کی زندگی کو فوراً ختم کر دیتے ہیں۔

غسل کے دوران گنگنانا بے حد مفید ہے۔ یہ ضروری نہیں کہ تان سین ہی بن جاؤ، معمولی گنگنانے سے بھی پورا فائدہ حاصل ہو سکتا ہے۔

چند بار یکے بعد دیگرے گرم اور ٹھنڈے فوارے کے نیچے نہا چکنے کے بعد ایک بڑا اُونی ارتولیہ لیکر اپنے چاروں طرف لپیٹ لو، پھر اپنے جسم کو تیزی کے ساتھ رگڑو۔ یہاں تک کہ بدن گلابی چمک سے دمک اٹھے۔

جسم کے خشک ہوتے ہی بالوں میں تیل کنگھی کر لو اور صاف ستھرے کپڑے پہن کر سرتاپا اپنا جائزہ لو۔ ہلکا سا تبسم تمہارے ہونٹوں کو چومنے لگے گا اگر مسکراہٹ پیدا نہ ہو تو سمجھ لو کہ لباس میں کچھ نہ کچھ کمی رہ گئی ہے۔

اس قسم کا ایک معمول بنا لینے سے پژمردگی کے لیے کوئی گنجائش باقی نہیں رہتی۔ تم کو شاہانہ طمانیت محسوس ہوگی، جو تمہیں خوش و خرم بنائے رہیگی۔

ان تمام تدابیر اور عملیات کے باوجود انسان اس وقت تک مسرتوں سے ہم آغوش اور پژمردگی سے محفوظ نہیں رہ سکتا جبتک توفیق خداوندی شامل حال نہ ہو۔ اس لیے طہارتِ جسم کے بعد فوراً تزکیۂ روح کی طرف متوجہ ہونا چاہیے۔ یادِ الٰہی میں لگ جاؤ، حقیقی مسرتوں کا سرچشمہ اسی کی ذات ہے۔ ذکر کو بھی کافی نہ سمجھو، ذکر کے بعد فکر لازم ہے۔ ساری کائنات تمہیں دعوت دیتی ہے اور خالق سے تم کو قریب تر کرتی ہے۔ بقول شیخ سعدیؒ ؎

برگ درختاں سبز در نظر ہوشیار ہر ورقے دفتریست معرفت کردگار

یا بقول فیضی ؎ ہر گیاہے کہ از زمیں رُوید

وحدہٗ لاشریک می گوید

ذکرِ الٰہی اطمینانِ قلب بخشتا ہے! اللہ تعالیٰ نے انسان کو پژمردہ اور غمگین رہنے کے لیے پیدا نہیں کیا، اسے اشرف المخلوقات کا لقب دیکر سبق دیا کہ وہ کائنات اور اس کے حوادث کا غلام نہیں، بلکہ خلیفۃ اللہ ہونے کی حیثیت سے اسکا آقا ہے اور وہ ساری کی ساری اس کے لیے مسخر کر دی گئی اور اس کے زیرنگین ہے۔ انسان کی زندگی کا نچوڑ یہ ہے کہ وہ آرزؤں اور تمناؤں کا پتلا ہے۔ کسی عارف نے خوب کہا ہے کہ ؎

تمناؤں میں اُلجھایا گیا ہوں کھلونے دے کے بہلایا گیا ہوں

جب تک یہ پوری ہوتی رہتی ہے، اسکے چمنِ ہستی میں مسرتوں کی بادِ بہاری چلتی رہتی ہے۔ جہاں ایک بھی تمنا یا خواہش کو ناکامی کا کانٹا چبھا، نامرادی کی بادِ صرصر نے پژمردگیوں کی خزاں لا دی۔ انسان سب سے زیادہ اسی طلسم آرزو میں مبتلا ہے۔ اور نازک مزاج ایسا ہے کہ ایک تمنا پوری ہوئی تو سجدۂ شکر بجالایا اور خالق کی حمد و ثنا کے گیت گانے لگا اور اگر ذرا سی بھی کمی واقع ہوئی تو تمام الٰہی کو فراموش کر کے ذاتِ باری تک کا گلہ کرنے لگتا ہے اور پژمردگی کا لبادہ اوڑھ لیتا ہے۔ اسکی تمناؤں کا تقاضا یہ ہے کہ یہ سارا نظامِ کائنات اسکی خواہش کے مطابق چلتا رہے۔ یہ نہیں تو نہیں لیکن نظامِ کائنات اپنے نقشے پر کار...

اب سوال یہ ہے کہ اس معمے کا حل کیا ہے؟ پژمردگی سے نجات کیسے ملے؟

اس کا حل صرف یہ ہے کہ انسان اپنی تمام آرزؤں اور تمناؤں کو مشیت کے تابع کر دے۔ ہارون الرشید کے ایک درویش دانا بہلول نے بڑے پتے کی بات کہی تھی۔ کسی نے اُن سے دریافت کیا کہ کیسی گزرتی ہے؟ کہا کہ "الحمد للہ بڑا اطمینانِ قلب ہے"۔ لوگوں نے حیرت کا اظہار کیا تو کہنے لگے "شاہ کے اطمینانِ قلب اور سکونِ خاطر کا کیا کہنا کہ جسکی خواہش کے مطابق سارا کارخانۂ قدرت چل رہا۔"

جب ان سے پوچھا گیا کہ یہ کیسے ممکن ہو سکتا ہے کہ سارا نظامِ عالم آپ کی خواہش کے مطابق چل رہا ہو؟ فرمایا "جو کچھ پیش آتا ہے، میں سمجھتا ہوں کہ عین میری منشا خواہش کے مطابق ہو رہا ہے"!

دیکھ لیا آپ نے پژمردگی کا سرے سے قلع قمع ہو گیا! غمِ دوراں تو غمِ دوراں کچھ عجب نہیں کہ اس نسخہ سے غمِ جاناں کا بھی مداوا ہو جائے۔

اپنے نومولود بچے کو سمجھیے

شروع میں بچے کی نظریں اور بہت سی باتیں عجیب سی معلوم ہوتی ہیں لیکن حقیقت عجیب نہیں ہوتیں۔ اگر آپ نے بالکل نئے پیدا شدہ بچے کو نہیں دیکھا ہو آپ کو خود اپنا بچہ عجیب سا معلوم ہوتا ہے۔

بچہ بالکل شروع میں انوکھا سا ضرور معلوم ہوتا ہے۔ ہو سکتا ہے کہ وہ آپ کی توقع کے مطابق خوب صورت نہ معلوم ہوتا ہو۔ ممکن ہے آپ سوچیں کہ اس کی آنکھیں کیسی ہیں، یا وہ کس طرح سانس لیتا ہے۔ نئے والدین اکثر حکیموں سے بچے کی ان چیزوں کے متعلق پوچھتے ہیں جو بالکل معمول کے مطابق ہوتی ہیں۔

ذیل میں ہم نومولود بچوں کی کچھ خصوصیات لکھتے ہیں:

بچے کا انوکھا سر پیدائش کے وقت بچے کا سر قدرے دبا ہوا ہوتا ہے۔ ہڈیاں سخت نہیں ہوتیں، بلکہ ربڑ کی طرح نرم ہوتی ہیں۔ ہڈیوں کے نرم ہونے کا فائدہ یہ ہوتا ہے کہ پیدائش کے وقت سر کو گزند نہ پہنچے۔ چند دنوں میں بچے کے سر کی ہیئت خود بخود ٹھیک ہو جاتی ہے۔

تالو میں ایک نرم حصہ ہوتا ہے۔ اس جگہ ابھی ہڈی نامکمل ہوتی ہے بلکہ یہ حصہ ہڈی کے بجائے ایک مضبوط جھلی کے ذریعے محفوظ ہوتا ہے۔ سال ڈیڑھ سال میں یہ ہڈی مکمل ہو جاتی ہے۔

بالوں کا بھورا، سنہرا، سیاہ یا غائب ہونا: بعض نومولود بچوں کا سر شروع میں بلیرڈ کی گیند کی طرح صاف ہوتا ہے۔ بعض بچوں کے بال کافی لمبے ہوتے ہیں۔ پیدائش کے وقت کے بال اکثر جھڑ جاتے ہیں۔ دوسرے بال مختلف رنگ اور وضع کے آتے ہیں۔ ہو سکتا ہے کہ سنہرے بال بعد میں سرخ یا سیاہ ہو جائیں یا گھونگر والے بال سیدھے ہو جائیں۔ یا سال بھر تک بال نہ اگیں۔ بعض اوقات پیدائش کے وقت بازوؤں اور پیٹھ پر بال ہوتے ہیں اور بعد میں اڑ جاتے ہیں۔

دبی ہوئی ٹھوڑی: سب بچوں کی ٹھوڑی نمایاں نہیں ہوتی، کیوں کہ بشکم مادر میں بچے کے جبڑوں کا نشوونما چہرے کے دوسرے حصوں سے سست ہوتا ہے۔ چھوٹی ٹھوڑی کی وجہ سے بچے کو چھاتی سے دودھ پینے میں آسانی ہوتی ہے۔

زبان کی بستگی: چھوٹی ٹھوڑی کی وجہ سے بچے کی زبان لمبی معلوم ہوتی ہے اور ایسا معلوم ہوتا ہے کہ وہ نیچے کی ڈوری سے بندھی ہوئی ہے۔ اس ڈوری کو شاذ و نادر ہی کاٹنے کی ضرورت پڑتی ہے۔ بعض اوقات بچوں کو بولنے میں جو دقت ہوتی ہے، اس کے متعلق خیال کیا جاتا ہے کہ وہ نیچے کی ڈوری سے جڑی ہوئی ہے لیکن ایسا نہیں ہوتا ہے۔ بچے کے جبڑے کی نشوونما کے ساتھ ساتھ یہ ڈوری سکڑ جاتی ہے اور اپنی اصلی حالت پر آ جاتی ہے۔

بچے کی آنکھیں: پیدائش کے بعد ہی سرایت کو روکنے کے لیے بچے کی آنکھوں میں سرمہ لگایا جاتا ہے یا آج کل کسی لوشن کے قطرے ڈالے جاتے ہیں۔ یاد رکھیے، اچھا سرمہ اس غرض کے لیے لوشن سے بہتر ہوتا ہے۔ بعض اوقات شروع میں بچے کی آنکھوں میں خفیف سی کھٹک ہوتی ہے۔ کبھی کچھ کیچڑ بھی آنے لگتا ہے اور آنکھیں کچھ پھولی ہوئی اور سرخ سی معلوم ہوتی ہیں لیکن چند دنوں ہی میں آنکھیں صاف ہو جاتی ہیں۔

آنکھوں کی پتلیوں کی رنگت ابتدا میں ہلکی ہوتی ہے۔ پتلیاں کبھی بھوری اور کبھی نیلگوں یا سبزی مائل ہوتی ہیں لیکن چھے ماہ کے اندر اپنے اصلی رنگ پر آ جاتی ہیں۔

آنسوؤں کی گلٹیاں شروع میں مکمل نہیں ہوتیں، اس لیے بچہ دو تین ماہ تک آنسوؤں سے نہیں روتا۔

وضع و ہیئت: نومولود بچے کے عضلات ابتدا میں نرم ہوتے ہیں۔ اس لیے

بچے کے سر کو، جو عموماً لمبائی میں پورے جسم کا چوتھائی ہوتا ہے، آہستگی سے ہاتھ کے سہارے سے اٹھانا چاہیے۔ بچے کی گردن میں اتنی جان نہیں ہوتی کہ وہ اپنا سر اٹھا سکے۔ بچے کی ٹانگیں چھوٹی اور کمان کی طرح مڑی ہوئی ہوتی ہیں اور بازو جسم کی جانب مڑے ہوئے ہوتے ہیں، مٹھیاں بند اور کسی قدر مڑی ہوئی ہوتی ہیں اور سینہ تنگ ہوتا ہے۔

بچے کی جلد: بچے گلاب کی پنکھڑیوں کی طرح صاف گلابی اور چکنی جلد کے ساتھ شاذ و نادر پیدا ہوتے ہیں۔ ان کی نازک جلد اکثر بالکل سرخ ہوتی ہے اور ان کے اطراف یعنی ہاتھ اور پیر نیلے ہو سکتے ہیں۔

پیدائش کے وقت اکثر بچے ایسے ہوتے ہیں جیسے انھیں پتلے میدے کے پیالے میں ڈبو کر باہر نکالا گیا ہو۔ اس محافظ جلد کے اتر جانے یا صاف کردیے جانے کے بعد بچے کے چہرے پر سفید سفید دانے نمودار ہوجاتے ہیں۔ پاک و ہند میں بچے کی جلد گندھے ہوئے آٹے میں گھی ملا کر بچے کے جسم پر اس آٹے کو پھیرا جاتا ہے۔ چند مرتبہ ایسا کرنے سے جلد صاف ہوجاتی ہے۔ سفید دانے تقریباً ایک ہفتے میں خود بخود غائب ہوجاتے ہیں۔

بچے کی پلکوں، پیشانی، ناک اور گردن پر خون کی رگوں کا جال سا ہوتا ہے۔ آہستہ آہستہ یہ جال بھی غائب ہوتے چلے جاتے ہیں۔

پہلے ہفتے کا یرقان: میں چار بچوں میں سے ایک بچے کو پہلے ہفتے میں یرقان ہوجاتا ہے۔ یہ یرقان بالکل بے ضرر ہوتا ہے اور ایک ہفتے کے اندر خود بخود جاتا رہتا ہے۔

وزن کی کمی: اکثر بچے کا وزن پیدائش کے وقت اصلی وزن سے زیادہ ہوتا ہے، اس کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ بچے کی آنتوں میں پانی بھرا ہوا ہوتا ہے۔ معمولی تدبیر سے آنتوں سے یہ پانی خارج ہو کر وزن کم رہ جاتا ہے۔

جنسی کیفیات: پیدائش سے پہلے ماں کے نسوانی ہارمون بچے کے جسم میں گردش کرتے ہیں۔ بہت سے بچوں کے سینے، خواہ وہ لڑکا ہوں یا لڑکی ان ہارمونوں کی وجہ سے پھول جاتے ہیں۔ ایسے سینے کو دبانے یا مالش کرنے کی ضرورت نہیں جلد بچہ خود ہی اس کیمیائی مادے کو خارج کردیتا ہے اور سینہ اپنی اصل حالت پر آجاتا ہے۔

کبھی لڑکی کے اندام نہانی سے حیض جیسی رطوبت آتی ہے، لیکن جلد ہی بند ہوجاتی ہے۔ کبھی لڑکے کی خصیوں کی تھیلی میں پانی بھرا ہوا ہوتا ہے، جس سے اس کی شکل غبارے کی طرح ہوجاتی ہے۔ اس کے بھی علاج کی ضرورت نہیں۔ یہ پانی بھی خود بخود جذب ہوجاتا ہے۔ لڑکوں میں عضو تناسل کا انتشار بھی ایک عام بات ہے، اس کے لیے بھی کسی تدبیر کی ضرورت نہیں۔

دودھ ڈالنا: بہت سے بچے معمول کے طور پر بار بار دودھ ڈالتے ہیں کیونکہ ان کے معدے غذا کے عادی نہیں ہوتے۔ کبھی ڈکار کے ساتھ دودھ ڈال دیتے ہیں۔ اگرچہ حد سے زیادہ دودھ ڈالنا تشویش ناک ہے لیکن معمول کے مطابق دودھ ڈالنے میں کوئی مضائقہ نہیں۔ قاعدے کے مطابق دودھ بچے کے پیٹ میں جاتے ہی جم جاتا ہے۔ لہٰذا جو دودھ وہ معدے سے نکالتا ہے، جما ہوا ہوتا ہے۔

ناہموار تنفس: نومولود بچے کے وہ اعصاب بھی جو تنفس کو کنٹرول کرتے ہیں پورے طور پر نشو و نما پائے ہوئے نہیں ہوتے، اس لیے بچوں کا تنفس بے قاعدہ ہے۔ سانس کی رفتار کسی وقت بہت تیز ہوتی ہے اور کسی وقت بہت سست۔ کبھی ایسا ہوتا کہ سانس تیز چلتے چلتے دفعتاً سست ہوجاتا ہے اور پھر تیز ہوجاتا ہے۔ نومولود بچے کے سانس کے نسبتاً باقاعدہ ہونے میں کئی ہفتے لگ جاتے ہیں۔

خراٹا، چھینک اور کھانسی: کچھ بچے بے ہوش آدمی کی طرح خراٹے لیتے ہیں بعض بچے بیداری میں آواز کے ساتھ سانس لیتے ہیں۔ بچے کے گلے یا ناک میں جب دھول یا بلغم پھنس جاتا ہے تو اسے چھینک یا کھانسی آتی ہے۔

ہچکی اور جماہی: حساس بچے کے پیٹ میں ذرا سے ہیجان اور سوزش کے پیدا ہونے سے ہچکی آجاتی ہے۔ ہچکی دراصل ڈایافراگم کے عضلات کا ردِ عمل ہے۔ اگرچہ ہچکیاں عموماً آپ سے آپ ہی رک جاتی ہیں، تاہم گرم پانی کے چند چمچے ہچکی کو جلد یا بدیر روک دیتے ہیں۔ بچے کے معدے کی ذکاوت کے کم ہوجانے کے بعد ہچکیوں کا میلان بھی کم ہوجاتا ہے۔

بچے اکثر جماہی بھی لیتے ہیں۔ جماہی لینا زیادہ آکسیجن حاصل کرنے اور فاضل کاربن ڈائی آکسائڈ خارج کرنے میں مدد دیتا ہے۔

جھٹکے اور تشنج: بچے کا دماغ اگرچہ بالکل نشو و نما یافتہ ہوتا ہے لیکن دماغ سے خبر لے جانے والے پورے طور پر نشو و نما یافتہ نہیں ہوتے۔ ان اعصاب کے کامل نشو و نما تک بچہ عجیب حرکتیں کرتا ہے۔ اس کی پلکیں پھڑکتی ہیں، اس کے جبڑے لرزتے ہیں اور اکثر نیند میں کانپتا ہے۔

چونکنا: بچے کو اگر یکایک ہلایا جائے، یا کوئی کھٹکا ہوجائے تو مدافعتی ردِ عمل کے طور پر وہ چونک پڑتا ہے۔ اس کا بدن اکڑ جاتا ہے۔ اس کے ہاتھ یکایک پھیل جا-

(باقی صفحہ پر)

واپسی کا ٹکٹ

جدید مغربی دواؤں اور ان کے ضمنی اثرات پر ذیل کے طنزیہ ڈرامے میں بڑے دل چسپ انداز سے روشنی ڈالی گئی ہے۔ یہ ڈراما ایک جرمن ہیلتھ میگزین "گیزونڈیس لیبن" (صحت بخش زندگی) میں شائع ہوا ہے، جس کو ہنس شیررنے [illegible] ناظرین کے تفنن طبع کے لیے ذیل میں ہم اس کا ترجمہ پیش کرتے ہیں۔ (ہمدرد صحت)

مَریض: گڈ مارننگ، ڈاکٹر صاحب!

ڈاکٹر: ارے بھئی آپ کی کیا روگ لگا لائے؟

مَریض: کوئی چھے ہفتوں سے میرے دائیں بازو کے بالائی حصے میں سخت درد ہے۔

ڈاکٹر: اُدھا! پریشان ہونے کی کیا بات ہے۔ اس قسم کے دردوں کے متعلق ہمیں سب کچھ معلوم ہے۔ یہ لیجیے ایک ٹکیہ دن میں تین بار لے لیا کیجیے اور تین ڈالر مرحمت فرمائیے۔ (مریض رقم ادا کر دیتا ہے)

(ایک ہفتے کے بعد)

مَریض: ڈاکٹر صاحب، آپ کی دوا سے میرے بالائی بازو کا درد بالکل کافور ہوگیا۔

ڈاکٹر: (بڑے فخر سے) دیکھا آپ نے!

مَریض: بے شک، لیکن ....

ڈاکٹر: بے شک، لیکن .... یعنی؟

مَریض: یعنی یہ کہ میرے بائیں گھٹنے میں ہر وقت ایک خاص قسم کی چبھن سی محسوس ہوتی ہے۔

ڈاکٹر: یہ کوئی بات نہیں، ہم لوگ اس قسم کی چبھن کے احساس کا پورا علم رکھتے ہیں۔ اس قسم کی چبھن ہوجایا کرتی ہے۔ اس دوا کے تین قطرے غذا کے بعد دونوں وقت لے لیا کیجیے۔ اچھا تین ڈالر دیجیے (مریض ادا کر دیتا ہے)

(ایک ہفتے کے بعد)

مَریض: میرے بائیں گھٹنے کی تکلیف جاتی رہی۔ آپ کی دوا نے واقعی کام کیا۔

ڈاکٹر: میں نہ کہتا تھا کہ اس قسم کی تکالیف کو ہم لوگ خوب سمجھتے ہیں۔

مَریض: یہ تو ٹھیک ہے، لیکن .....

ڈاکٹر: ٹھیک ہے لیکن ..... کیا معنی؟

مَریض: اب مجھے ہر وقت سر میں ایک دباؤ سا معلوم ہوتا ہے۔

ڈاکٹر: کوئی مضائقہ نہیں، سر میں اس قسم کے دباؤ کی حقیقت کو ہم لوگ خوب سمجھتے ہیں۔ میں آپ کو ایک انجیکشن دوں گا۔ (ڈاکٹر انجیکشن لگاتا ہے۔ لمبی سوئی بہت خوفناک معلوم ہوتی ہے۔ مریض خوف سے نیم جاں ہو رہا ہے)

ڈاکٹر: اس مرتبہ پانچ ڈالر دیجیے۔ دو ڈالر انجیکشن کے مزید ہوتے ہیں۔

(مریض ادا کر دیتا ہے)

(ایک ہفتہ کے بعد)

مَریض: سر کا دباؤ تو ختم ہوگیا ڈاکٹر صاحب۔

ڈاکٹر: خوب ہوا۔ میں نے تو پہلے ہی کہہ دیا تھا۔

مَریض: یہ تو ہوا، لیکن مجھے اپنی انگلیوں میں کچھ اینٹھن جھنجھناہٹ سی کیفیت اور جھنجھناہٹ سی محسوس ہوتی رہتی ہے۔

ڈاکٹر: بہت ٹھیک، یہ تو بالکل طبعی بات ہے۔ اس دوا کے بعد ایسا تو ہوا ہی کرتا ہے۔ انگلیوں میں اس قسم کی تخدیر کا ہیں بخوبی علم ہے۔ یہ کوئی نئی بات نہیں ہے۔ اس کو تو بہت آسانی کے ساتھ رفع کیا جا سکتا ہے۔ ہم بہت جلد اس پر قابو پالیں گے۔

مریض: آپ اس تکلیف پر ضرور قابو پالیں گے، لیکن اس نے فی الحال مجھ پر قبضہ کر رکھا ہے۔

ڈاکٹر: میرا مطلب یہ ہے کہ آپ کی اس تکلیف سے بہت جلد گلو خلاصی ہو جائے گی۔ چاقو کی نوک کے برابر یہ سفوف روزانہ رات کے کھانے کے بعد لے لیا کیجیے۔ براہِ کرم تین ڈالر۔ (مریض ادا کر دیتا ہے)

(ایک ہفتے کے بعد)

مریض: انگلیوں میں خدر کی کیفیت اب نہیں ہے اور میں مجموعی طور پر اپنے آپ کو اچھا محسوس کر رہا ہوں۔ البتہ شکم میں خفیف سا ورم ہو گیا ہے۔ یا نفخ ہو گا۔ بہرحال آپ ہی اس کو سمجھ سکتے ہیں۔ (ڈاکٹر شکم کو دبا کر دیکھتا) نہیں یہاں ڈاکٹر صاحب۔

ڈاکٹر: اچھا اچھا! سب ٹھیک ہے۔ تم پر تعجب انگیز طور سے دوا کا ردِّ عمل مرتب ہو رہا ہے۔ اس کی رفتار میں اضافہ تو بچوں کا کھیل ہے۔ رینگ پینگ بینگ لے جاؤ۔ ایک حصّہ رینگ پینگ بینگ ساڑھے نو حصّے گنگنے پانی میں حل کر کے پی لیا کیجیے۔ براہِ کرم چار ڈالر دیجیے۔ ایک ڈالر رینگ پینگ بینگ کا۔ (مریض ادا کر دیتا ہے)

(ایک ہفتے کے بعد)

مریض: رینگ پینگ بینگ نے تو چھو منتر کا سا کام کیا۔ لیکن کمر میں درد ہو گیا ہے۔

ڈاکٹر: گزشتہ ہفتے آپ کے شکم میں بھی تو تکلیف تھی، لیکن پھر کیا ہوا؟

مریض: پیٹ کی تکلیف تو البتہ جاتی رہی مگر اس کمر کے درد کا کیا ہو گا؟

ڈاکٹر: ہمیں کمر کے دردوں کا سارا حال معلوم ہے۔ آپ فکر کیوں کرتے ہیں

یہ لیجیے یہ دو گولیاں۔ انھیں منہ میں ڈال کر بلا پانی کے چبا لیجیے۔ تین ڈالر لائیے۔

مریض: اور ان گولیوں کی قیمت؟

ڈاکٹر: اوہو! یہ تو بالکل ننھی ننھی گولیاں ہیں۔ بھلا ان کی بھی کوئی حیثیت ہے

مریض: (آہستگی سے بڑبڑاتے ہوئے) میں بھی دواؤں کے متعلق اسی نتیجے پر پہنچتا جا رہا ہوں۔ (مریض ڈالر ادا کر دیتا ہے۔)

(ایک ہفتے کے بعد)

مریض: میں بالکل نہ آتا۔ کمر کا درد تو چلا گیا ہے، لیکن کان بجنا شروع ہو گئے ہیں۔ یہ دیکھو! یہ دیکھو!!

ڈاکٹر: گھبرائے کیوں جاتے ہو۔ سب کچھ ٹھیک ہو جائے گا۔ میرے پاس اس کی نہایت اچھی دوا ہے۔ اس دوا کی روئی کان میں رکھو تین چار دن میں یہ کیفیت جاتی رہے گی۔ تین ڈالر لائیے۔ (مریض ادا کر دیتا ہے)

(ایک ہفتے کے بعد)

ڈاکٹر: ناممکن! تم لنگڑا رہے ہو!

مریض: آپ کی تشخیص قابلِ داد ہے۔ جیسے کان بجنا بند ہوئے، پیر کے گٹے جواب دے گئے۔

ڈاکٹر: واہ یہ بھی کوئی بات ہے۔ اس تکلیف کا رفع کرنا تو آسان ہے۔ اپنے پیر گرم پانی میں ڈبو دیجیے اور یہ عمل دن میں چھ بار کیجیے۔ چار ڈالر لائیے جناب۔

مریض: یعنی ایک ڈالر نمک کا (وہ صرف ایک ڈالر دیتا ہے)

ڈاکٹر: آپ غلطی کر رہے ہیں۔ آپ نے صرف نمک کی قیمت ادا کی ہے۔

مریض: میری غلطی۔ ہا ہا! ایک غلطی کا بار تو میں برداشت کر سکتا ہوں (بقیہ رقم ادا کر دیتا ہے)

ایک ہفتے تک

مریض: لیجیے، میں پھر حاضرِ خدمت ہوں، ڈاکٹر صاحب۔

ڈاکٹر: سب کچھ ٹھیک ہے نا؟

مریض : جو کچھ ہو عجیب ہے! میرے پیر بالکل ٹھیک ہیں۔

ڈاکٹر : پھر اور کیا چاہیے؟

مریض ، لیکن مجھے نگلنے میں دشواری ہوتی ہے۔

ڈاکٹر ، میں آپ کو ابھی انجیکشن دیتا ہوں۔ اپنا بازو برہنہ کیجیے۔

(مریض آستین چڑھا لیتا ہے اور ڈاکٹر انجیکشن لگا دیتا ہے۔ مریض پانچ ڈالر دیتا ہے۔)

مَریض: یہ لیجیے پانچ ڈالر۔ دو ڈالر انجیکشن کے۔

ڈاکٹر : یہ انجیکشن تین ڈالر کا ہے۔ وَرم کے انجیکشن، سر کے دباؤ کے انجیکشن سے زیادہ قیمتی ہیں۔

مَریض: (بقیہ ڈالر ادا کرتے ہوئے) شکریہ ڈاکٹر صَاحب۔

ڈاکٹر : میں آپ کی پذیرائی کے لیے ہر وقت حاضر ہوں۔

(ایک ہفتے کے بعد)

مَریض، گُڈ مارننگ، ڈاکٹر صاحب۔ اب میں بخوبی نگل سکتا ہوں۔

ڈاکٹر : میں جَانتا تھا کہ انجیکشن ضرور اپنا کام کرے گا۔

مَریض: مزید تین ڈالر میں اسے کرنا ہی چاہیے تھا۔

ڈاکٹر : انجیکشن کی دَوائیں قیمتی ہوتی ہی ہیں اور تو سب خیریت ہے؟

مَریض: توقع کے مُطابق خیریت ہے۔ بس بات اِتنی سی ہے کہ قبض میں مبتلا ہو گیا ہوں۔ کامل سَات دن سے یعنی جب سے انجیکشن لگا ہے، اجابت نہیں ہوئی ہے۔ آپ کو مجھے اس کے لیے بہت تیز قسم کی گولیاں دینا ہونگی۔

ڈاکٹر : (ذرا ناگواری کے سَاتھ) گولیاں؟ یہ آپ نے کیسے سمجھا کہ میں آپ کو گولیاں دُوں گا۔ میں یقیناً آپ سے بہتر سمجھتا ہوں کہ مجھے کیا تجویز کرنا چاہیے.... لیکن یہ بالکل اتفاق ہے کہ آپ کی بات اپنی جگہ پر ٹھیک نکلی۔ یہ گولیاں لیجیے اور چار ڈالر لائیے (مریض ادا کرتا ہے)

(ایک ہفتے کے بعد)

ڈاکٹر : کہیے آج کیا حَال ہے؟

مَریض: اچھا ہے۔ لیکن آج میں آپ سے ایک مہربانی کا خواستگار ہوں۔ کیا آپ میرے لیے واپسی کے ٹکٹ کی قسم کا نسخہ تجویز نہیں کر سکتے؟

ڈاکٹر : واپسی کے ٹکٹ کی قسم کے نسخے سے آپ کا کیا مطلب ہے؟

مَریض: میں چاہتا ہوں کہ آپ کو پھر اسی چکر سے سَابقہ نہ پڑے۔

ڈاکٹر : واپسی کے ٹکٹ کی قسم کا نسخہ! یہ تو میرے لیے بالکل نئی چیز ہے!

مَریض: جی، واپسی کے ٹکٹ کی قسم کا نسخہ! اس کا مطلب یہ ہے کہ ان تمام اسٹیشنوں کے لیے جن سے مجھے سَابقہ بیماریوں سے گزرنا پڑا۔ کیوں کہ ایسا مَعلوم ہوتا ہے کہ مجھے پھر ان تمام شکایات سے گزرنا پڑے گا۔ آپ کو معلوم ہونا چاہیے کہ میں بیماریوں کے سلسلے کے نقطہ آغاز پر پھر پہنچ گیا ہوں اور میرے دائیں بالائی بازو کا دَرد پھر عود کر آیا ہے۔

(پَردہ گرتا ہے)

(شوکت تھانوی)

تبدیلِ جنس

خاندانی منصوبہ بندی کے لیے ایک نیا مسئلہ

SAMI.60

خاندانی منصوبہ بندی پرعمل درآمد کرنے کی دیر ہی تھی کہ لائل پور سے خبر بھی
ئی کہ وہاں ایک اچھے خاصے پچاس سالہ داڑھی مونچھ والے مَرد کے پیٹ سے بچہ پَیدا
ا اور اب یہ صَاحب "والدین" بنے ہوئے ہسپتال میں پڑے ہیں۔ اس پچاس سَالہ
ص نے ہسپتال پہنچ کر شکایت کی کہ میرے پیٹ میں درد ہوتا ہے۔ ہر چند کہ یہ "دردِ زہ" تھا
ڈاکٹر کیسے سمجھ سکتے تھے کہ ایک مرد کے بھی دردِ زہ ہو سکتا ہے چنانچہ ان حاملہ نہیں حامل"
احب کا ایکسرے لیا گیا اور اس کے بعد آپریشن جو کیا گیا تو اس زمینِ شور میں یہ سنبل
لہاتی ہوئی نظر آئی کہ ایک چاند سَا بیٹا بجائے والدہ کے والدِ محترم کے پیٹ سے
مد ہو گیا اور اس بچے نے ابّا میاں کو اماں جان بھی بنا کر "باپتا" کو "مامتا" کی شکل میں
قل کر دیا۔ جو صَاحب صرف والدِ محترم ہو سکتے تھے، ان کو خدا کی قدرت نے "والدین"
ا ڈالا

جنسی تبدیلی تک تو غنیمت تھا کہ مسماۃ اقبال بیگم نے یکایک محسُوس کیا کہ
ن میں کچھ تبدیلیاں ہو رہی ہیں اور وہ اسپتال جو گئیں تو ان کو یہ مژدہ سُنایا گیا
آپ عنقریب اقبال بیگم سے اقبال بیگ بننے والی ہیں، لہٰذا بہتر ہوگا کہ اپنے شوہر
لیں اور شادی ٹھیرانے کی کوشش کرنے کے علاوہ وہ خود اپنے لیے بھی کوئی چاند
دُلہن تلاش کریں۔ چنانچہ میاں جو پَردیس سے آئے تو کیا دیکھتے ہیں کہ گھر میں
جوان رعنا پتلون کی جیب میں ہاتھ ڈالے ٹہل رہا ہے۔ ان حضرت نے بڑے
ب سے پوچھا کہ:-

"جناب کی تعریف؟"

اس جوانِ رعنا نے مونچھوں پر تاؤ دیتے ہوئے کہا "اِس خاکسار کو
ال بیگ کہتے ہیں اور یہ آپ کا دیرینہ نیاز مند ہے جو دس سال تک آپ کی زوجیت
میں رہ چکا ہے مگر اس خدمت سے اس لیے معذور ہے کہ یہ بندۂ ناچیز خود مرد بن چکا ہے
اور کسی مناسب سی لڑکی کی تلاش میں ہے تاکہ اس سے عقد کر کے اپنا گھر بسا لے۔
مجھے آپ کے ساتھ بڑی ہمدردی ہے مگر مشیّت ایزدی میں کیا چارہ۔ بہتر ہوگا کہ آپ
بھی میرا خیال چھوڑ کر خود بھی اپنی شادی کی فکر کریں۔"

ظاہر ہے کہ اس بیان سے اس بیچارے شوہر کی تسکین نہیں ہو سکتی جس کی
بیوی خود شوہر ہونے کی دعویدار ہو، مگر بڑے جھگڑے بکھیڑے کے بعد جب اس کو
پتہ چلتا ہے کہ اس میں بیوی کا کوئی قصور نہیں بلکہ جو کچھ ہوا ہے منجانب اللہ ہوا ہے
تو وہ بھی ایک بیوی سے ہاتھ دھو کر دوسری کی فکر شروع کر دیتا ہے۔

مطلب یہ کہ جنسی تبدیلیاں تو خیر پہلے بھی ہوئی ہیں اور اسی قسم کی گڑبڑ
پَیدا ہوئی ہے۔ سَارے گھر کا نظام درہم برہم ہوا ہے کہ بچے جن کو بی اماں کہتے تھے، اب
ان کو "بی ابا" کہیں۔ شوہر سے یا تو قطعاً قطع تعلق کر لیں یا زیادہ سے زیادہ دوستانہ
اور معاصرانہ تعلق رکھیں، لپ اِسٹک کے بجائے شیونگ کریم اور آفٹر شیو لوشن
خریدیں، زیور بنوانے کے بجائے سَواری کے لیے گھوڑا خریدیں وغیرہ وغیرہ۔ ہم کو
تو یہی باتیں عجیب و غریب معلوم ہوتی تھیں اور اس تصوّر سے دَم اُلٹنے لگتا
تھا کہ اگر خدانخواستہ اسی قسم کی جنسی تبدیلی سے واسطہ پڑ گیا تو کیا ہوگا اور
جانے کِس ظالم کے پَلّے بندھنا پڑے۔ سَاس نندیں کس قسم کی مِلیں اور اگر پردہ کرنا
پڑ گیا تو پَردے میں رہ کر روٹی پکانے میں خدا جانے کیسی گزرے۔ مگر لائل پور کی اِس
خبر نے تو واقعی دل ہلا دیا ہے کہ خدا نہ کرے اگر یہی ہَوا چل گئی تو ہم مَردوں کا
کیا حال ہوگا؟ اور ہم کیوں کر زندہ رہیں گے "والدین" بن کر۔

ایک دوست جن کو خاندانی منصوبہ بندی کے فوائد سمجھانے میں ہم اپنے دماغ کو چرخہ بنا چکے ہیں، یہ خبر پڑھ کر اور بھی شیر ہوگئے ہیں اور پھاڑے کھاتے ہیں کہ کیوں جناب؟ اب فرمائیے۔ اب کیا کہتے ہیں آپ۔ اور کیجیے ضبطِ تولید۔ یہ ضبط کرنے کا ہی نتیجہ ہے کہ ضبط کرنے والے کو خود بچہ دینا پڑا۔ سَو باتوں کی ایک بات تو یہ ہے کہ خدا ایک در بند کرتا ہے تو سَو کھول دیتا ہے۔ بچہ کو پیدا ہونا ہے تو وہ ہو کر رہے گا۔ ماں کے پیٹ سے نہ سہی، باپ کے پیٹ سے سہی، آپ روک نہیں سکتے اس کو۔ خدا کی دین سے انکار نہیں کر سکتے۔ وہ چھپّر پھاڑ کر دیتا ہے۔"

اب ان کو لاکھ سمجھایا کہ اس لائل پور والے مریض کو خدا جانے کیا مرض ہوگا۔ اللہ جانے اس کے پیٹ سے کس قسم کا ٹیومر وغیرہ نکلا ہوگا جس کو یاروں نے بچہ کہہ دیا، ورنہ سمجھ میں آنے والی بات نہیں ہے کہ پتھر سے پسینہ نچوڑا گیا ہو، دشت میں مچھلی پیدا ہوئی ہو اور دریا میں ہرن نے جنم لیا ہو۔ مگر وہ حضرت اَڑے ہوئے ہیں کہ نہیں وہ بچہ ہی پیدا ہوا ہے اور ماں کے بجائے باپ ہی کے پیٹ سے پیدا ہوا ہے اور مُصر ہیں اس بات پر کہ چل کر تحقیقات کر لیجیے کہ یہ شخص ضبطِ تولید پر عامل ضرور ہوگا، جس کا نتیجہ یہ ہوا کہ ضبط کرتے کرتے خود "حامل" ہوگیا۔

مگر صاحب، یہ تو بہ کرنے کا مقام ہے۔ بھلا بتائیے کیسی مرجانے کی بات ہے کہ اچھے خاصے سُوٹ بوٹ پہن کر مونچھوں پر تاؤ دیتے ہوئے موٹر سائیکل پر بیٹھ کر ڈاکٹر صاحب کے پاس گئے کہ ذرا ہم کو دیکھ لیجیے۔ نہ جانے کیا بات ہے، پچھلے ہفتے سے کچھ متلی سی ہوتی رہتی ہے ہر وقت۔ گوشت سے نفرت ہوگئی ہے۔ پان بڑے شوق سے کھاتا تھا مگر اب اس کے تصور ہی سے جی متلانے لگتا ہے۔ کھٹی چیزیں کھانے کو بے حد جی چاہتا ہے اور نیند بہت آتی ہے۔ جی چاہتا ہے کہ بس پڑے ہی رہیں۔ چُناں چہ ڈاکٹر باقاعدہ معائنہ کرنے کے بعد مُبارک باد دیتا ہے کہ خانصاحب مبارک ہو، آپ اُمید سے ہیں اور غالباً دوسرا مہینہ ہے۔" یہ سُن کر خانصاحب کا جو حال ہو سکتا ہے وہ ظاہر ہے، یا تو آئے تھے کھٹا کھٹ کرتے ہوئے یا واپس جا رہے ہیں پھونک پھونک کر قدم رکھتے ہوئے کہ پیر اونچا نیچا نہ پڑ جائے اور گھر جاتے ہی لیٹ گئے اپنی قسمت کو رونے کے لیے، کہ مقدر میں یہ بھی لکھا تھا کہ اب کچھ دن کے بعد دفتر عرضی بھیجنا پڑے گی کہ چونکہ یہ خاکسار "زچہ" کا مذکر "زچ" ہوگیا ہے، لہٰذا زچگی کی واجبی رخصت عنایت فرمائی جائے اور صرف یہی نہیں بلکہ نو مہینے تک یہ مصیبت بھی برداشت کیجیے کہ چھٹے مہینے کا پتلون الگ ہے، ساتویں کا الگ، آٹھویں کا الگ اور نویں کا الگ۔ اور اس کے بعد جب ولادتِ باسعادت ہو جائے تو چھٹی اور چِلّا نہ کے بعد اب دفتر جائیے بچے کو گود میں لیے ہوئے، اس لیے کہ عام طور پر تو بچوں سنبھالتی ہے گھر والی مگر جب خود گھر والا ہی گھر والی بن جائے تو اس کے بچے کو کون سنبھال سکتا ہے ـــــ نہیں صاحب، یہ گڑ گڑا کر توبہ کرنے کا مقام ہے کہ اللہ العالمین اور سب کچھ منظور ہے مگر اس مصیبت سے اپنے گنہگاروں کو

ممکن ہو تو سُولی پہ چڑھانا یا رب
یا آتشِ دوزخ میں جلانا یا رب
بچہ کہے ابا نہیں اماں تم ہو
ناچیز کو یہ دن نہ دکھانا یا رب

(بشکریہ جنگ)

(بقیہ صـــ کا)

ہیں اور وہ چیخ اٹھتا ہے۔ اس کا بدن سخت ہو جاتا ہے۔ لیکن چند سیکنڈ کے سکون کی حالت میں آجاتا ہے۔ بہت ڈرنے والے اور حساس بچوں کو با چھونا چھیڑنا چاہیے اور انھیں کمبل لپٹا رکھنا چاہیے۔ کیوں کہ خفیف سی وہ ڈر جاتے ہیں۔ بچے کا دُوسرا عکسِ عمل اس کی مٹھی کی گرفت ہوتی ہے جو چ کے ہاتھ پر رکھی جائے اس کو پکڑ لیتا ہے اور نہیں چھوڑتا۔ اگر وہ تمھاری ا پکڑ لے تو تم اس کو بستر سے اٹھا سکتے ہو۔ دُوسرے ماہ میں یہ عکسِ عمل گھٹ اس کے بعد اس کو کوئی چیز پکڑ لینے کا شعور آتا ہے۔ اگر آپ نومولود بچوں کی اور جبلّت سے واقف ہوں تو آپ کی بہت پریشانیاں کم ہو جائیں گی اد حکیم صاحب کے سامنے سوالوں کے بھرمار کی ضرورت درپیش نہیں ہو

ہماری ناک (سونگھنے کا آلہ)

ـــ کے دو حصے : ناک قوتِ شامہ یعنی سونگھنے کا خاص آلہ ہی۔ اسکے دو حصے ہیں'
بیرونی حصہ، منھ پھاڑ کے اوپر بیچ میں اُبھرا ہوا جس کو "ناک" کہتے ہیں اور دوسرا
ـنی خلادار حصہ جسے ایک درمیانی پردہ یا دیوار دو نتھنوں میں تقسیم کردیتی ہی۔ اس
حصے پر نرم جھلی استر بناتی ہی جس میں بال ہوتے ہیں۔ یہ بال سانس کی ہوا کے گرد و غبار
نہیں جانے دیتے۔ سانس کے اندر جانے کا صحیح راستہ ہمارے دونوں نتھنے ہی ہیں لہٰذا
ـں لینے میں منھ کھلا ہوا نہیں رکھنا چاہیے۔

ـرونی ناک کے تعلقات : ناک کے اندرونی حصے کا تعلق اُس کے
ـں پچھلے سوراخوں کے ذریعہ حلق کے ساتھ ہوتا ہی۔ اسکے علاوہ آنسوؤں کی
ـے ذریعہ آنکھوں کے خانوں کے ساتھ، ناک کی چھت پر کے سوراخوں کے ذریعہ
ـڑی کے گڑھے کے ساتھ اور تالو اور جبڑے کے سوراخ کے ذریعہ گال کی اُبھری ہوئی
ـکے ایک گڑھے کے ساتھ بھی تعلق قایم ہوتا ہی۔ ان تعلقات ہی کی وجہ سے
ـکے ورم یا نزلہ کا اثر ان سب مقامات تک پہنچ سکتا ہی۔ اور چونکہ ناک کی
کا تعلق دماغی جھلیوں سے
ہوتا ہی، اس لیے ناک کے ورم
سبب دماغی پردے بھی متاثر
ـے ہیں۔

ـنگھنے کی ماہیت یعنی ـطرح سونگھ سکتے ہیں؟
ـا اگلا سرا خاص طور سے سانس
ـے کام آتا ہی اور سونگھنے کی قوت
ـی اندرونی جھلی کے اوپری حصے
ہوتی ہی عصب شامہ کی شاخیں
ـی چھت میں کے سوراخوں سے

آکر استری جھلی کے اس اُوپری حصے میں پھیلتی ہیں جب ہم ناک کے اندر سانس لیتے ہیں تو ہوا کے ساتھ ملے ہوئے ہر قسم کی خوشبو یا بدبو کے ذرات عصب شامہ کے باریک ریشوں پر لگتے ہیں اور اُن پر اپنا خاص (خوشبو یا بدبو کا) اثر پیدا کرتے ہیں یہ اثران عصبی ریشوں پر سے گزر کر دماغ میں (سونگھنے کے مرکز میں) پہنچ کر محسوس ہوتا ہی۔ یعنی ہمیں بودار ہر چیز کی خاص بو (خوشبو یا بدبو) معلوم ہوتی ہی جب ہم کسی خوشبو کو بخوبی سونگھنا چاہتے ہیں تو اپنا منھ بند کرکے ناک کے راستے زور سے سانس کھینچتے ہیں۔ ایسا کرنے سے خوشبودار ذرات تمام پھیلے ہوئے عصبی ریشوں سے لگتے ہیں، ان کا اثر زیادہ ہوتا ہی اور ہمیں خوشبو اچھی طرح محسوس ہونے لگتی ہی۔ اسی طرح جب بدبو کو روکنا ہوتا ہی تو ہم ناک کے نتھنوں کو دبا کر بند کردیتے ہیں اور پھر ہمیں بدبو محسوس نہیں ہوتی۔ زکام اور سردی کے زمانے میں اکثر ناک کا راستہ بند ہو جاتا ہی اسلیے ہمارے سونگھنے کی طاقت اس وقت کم ہو جاتی ہی اور مزے کا امتیاز کرنا بھی مشکل ہو جاتا ہی (کیونکہ مزے کی پیدائش میں مہک کا بھی خاص حصہ ہوتا ہی)

سونگھنے کے فائدے :
سونگھنے کی قوت ہمارے لیے بہت مفید ہی۔ بدبو سے ہم خبردار ہو سکتے ہیں کہ آس پاس کوئی چیز سڑ رہی ہی مثلاً مرا ہوا چوہا یا کپڑا جلنے کی خاص بو ہمیں چوکنا کردیتی ہی کہ شاید کہیں آگ لگی ہی۔ اچھی غذا کی خوشبو سے ہماری بھوک زیادہ ہوتی ہی بلکہ منھ میں پانی آنے لگتا ہی۔ تازہ پھولوں کی خوشبو سے دماغ معطر ہو جاتا ہی اور ہمیں فرحت حاصل ہوتی ہی۔ مکان جسم اور لباس کی صفائی سے ہم بدبو کے برے اثرات سے اور بیماریوں سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔

ناک کا خلادار حصہ۔ درمیانی پردہ جس پر جھلی کا استر ہی۔ اسکے اوپری حصے پر عصبی شاخیں پھیلی ہوتی ہیں جو بو کے ذرات سے متاثر ہو کر اسکا تاثر دماغ تک پہنچاتی ہیں، جس سے ہمیں بو کا احساس ہوتا ہی۔

فامن ٹیشن (FOMEN TATION)

سوزش گلو، کھانسی، نزلہ و زکام، درد مفاصل، عصبی درد اور التہاب کو دُور کرنے کا بہترین علاج

(حکیم محمد اقبال حسین)

فامن ٹیشن انگریزی زبان کا لفظ ہے، جو عام طور پر اُردو بول چال میں بھی
مل ہے۔ ٹکور اور تکمید کے الفاظ گو ایک حد تک اس کے مفہوم کو ادا کرتے ہیں لیکن
ٹیشن سے جو مفہوم میں بتانا چاہتا ہوں، وہ ٹکور اور تکمید سے پوری طرح
نہیں ہوتا۔ اس لیے میں نے ٹکور اور تکمید کے مقابلے میں فامن ٹیشن کی اصطلاح
تعمال ہی کو ترجیح دی ہے۔ جسم کو گرمی پہنچانے یا گرم چیزوں سے سینکنے کے متعدد
قے ہیں۔ کوئی گرم اینٹ کو کپڑے میں لپیٹ کر سینکتا ہے۔ کوئی ربڑ کی تھیلی میں گرم
ڈال کر سینکتا ہے۔ کوئی تولیے کو آگ سے گرم کر کے سینکتا ہے۔ کوئی براہ راست
پانی سے دھارتا اور ٹکور کرتا ہے۔ اسی طرح فامن ٹیشن بھی گرمی پہنچانے کا ایک طریقہ
اس کے ذریعہ نم آمیز گرمی (MOIST HEAT) متاثرہ حصۂ جسم کو پہنچائی
ی ہے۔ جب جسم کو گرمی اور سینک پہنچائی جاتی ہے، تو اس سے دورانِ خون میں
یلیاں واقع ہوتی ہیں۔ خون کی نالیاں چوڑی ہو جاتی ہیں اور عصبی تناؤ رفع
جاتا ہے۔

فامن ٹیشن کے لیے حسب ذیل چیزوں کی ضرورت ہوتی ہے:

۱ ۔ پانی گرم کرنے اور اُبالنے کے لیے ایک بڑی کھلے منہ کی پتیلی۔

۲ ۔ فامن ٹیشن کے لیے چار یا اس سے کچھ زیادہ موٹے فلالین کے کپڑے، جو ۳۰ سے ۳۶ مربع انچ کے ہوں خالص اُونی کپڑے کے بجائے اس مقصد کے لیے جزوی اُونی کپڑا زیادہ بہتر رہتا ہے۔

۳ ۔ ایک یا دو بڑے تولیے۔

۴ ۔ ایک بڑا کھدر (گاڑھے) کا رومال اور ایک ٹھنڈے پانی کا تسلہ۔

فامن ٹیشن کرنے کا طریقہ: (۱) جس کمرے میں فامن ٹیشن کیا جائے، وہ
گرم ہو اور اسے ہوا کے جھونکوں سے محفوظ ہونا چاہیے۔ (۲) بہتر یہ ہے کہ مریض کو
بستر میں لٹا کر فامن ٹیشن کیا جائے۔ اس کے پاؤں گرم رہنے چاہییں۔ (۳) سب سے
پہلے پانی کو اُبال لینا چاہیے۔ پھر فامن ٹیشن کے ایک کپڑے کو لے کر اس کی تین تہیں
لمبائی میں کی جائیں۔ پھر اس کے دونوں سروں کو دونوں ہاتھوں سے پکڑ لیا جائے
اور ان سروں کے علاوہ درمیانی تمام کپڑا اُبلتے ہوئے پانی میں خوب اچھی طرح ڈبو دیا جائے
اس کے بعد کپڑے کو پانی سے نکال لیا جائے اور دونوں ہاتھوں سے اس کے سروں
کو مروڑ کر نچوڑ لیا جائے اور اس قدر زور سے نچوڑا جائے کہ اس میں پانی کا قطرہ
بھی باقی نہ رہے۔ وہ تقریباً خشک معلوم ہو۔ یہ نکتہ بڑا اہم ہے، اس لیے کہ کپڑے
میں اگر پانی ٹپکتا رہ جائے گا، تو جلد کو جلا دے گا۔ پھر ایک سرے کو ہاتھ سے چھوڑ کر
کپڑے کو جھٹکیے، تاکہ اس کے بل کھل جائیں، لیکن یہ خیال رہے کہ اس کی تینوں تہیں
نہ کھلیں۔ بعدہٗ اسے ایک دوسرے خشک فامن ٹیشن کپڑے میں رکھ کر لپیٹ لیا جائے
تاکہ اس کی گرمی باہر نہ نکل جائے۔ پھر اسے مریض کے بستر تک لے آئیں۔ (۴) یہاں
پہنچ کر نم آمیز گرم فامن ٹیشن کپڑے کو خشک کپڑے میں سے نکالیے اور مریض کے
مقامِ متاثر پر اسے رکھ کر اس پر تولیہ ڈھک دیجیے۔ اگر نم آمیز گرم فامن ٹیشن کپڑا
اتنا سخت گرم ہو کہ ننگے جسم پر ناقابل برداشت ہو، تو ننگے جسم پر تولیہ رکھ کر اس
پر فامن ٹیشن کپڑا رکھیں اور اُوپر سے تولیہ سے ڈھک دیں تاکہ گرمی قائم رہے۔
(۵) کھدر یا گاڑھے کا رومال ٹھنڈے پانی میں بھگو کر اسے خوب اچھی طرح نچوڑ لیں
اور پیشانی پر رکھیں۔ یہ خیال رہے کہ اسے بھی اتنا نچوڑیں کہ بعد میں پانی کے
قطرے اس میں سے نہ ٹپکیں۔ (۶) ہر نم آمیز گرم فامن ٹیشن کپڑا تین سے پانچ منٹ تک
مقام متاثر پر رکھا جائے اگر وہ اس سے زیادہ رکھا رہے گا تو ٹھنڈا ہو جائے گا اور
اپنا اثر کھو دے گا۔ جیسے ہی تین یا چار منٹ ختم ہوں، دوسرا اُبلتے ہوئے پانی میں
بھگو کر نچوڑا ہوا فامن ٹیشن کپڑا تیار ملنا چاہیے تاکہ جونہی پہلے والا کپڑا ہٹایا جائے
اسے رکھ دیا جائے۔ لیکن یہ خیال رہے کہ پہلا کپڑا ہٹاتے ہی مقام متاثر کو اول
خشک تولیے سے رگڑ کر صاف کر دیا جائے۔ پھر دوسرا نم آمیز گرم فامن ٹیشن کپڑا
رکھا جائے۔ (۷) یکے بعد دیگرے تین نم آمیز گرم فامن ٹیشن کپڑوں سے سینکا جائے
جب آخری فامن ٹیشن کپڑا ہٹایا جائے تو کھدر یا گاڑھے کے رومال کو جسے ٹھنڈے

پانی میں بھگو کر اتنا نچوڑ دیا گیا ہو کہ بس نمی باقی ہے، اس متاثرہ حصہ جسم پر پھیر کر ٹھنڈا کر دیا جائے۔ پھر خشک تولیے سے صاف کر کے اسے اچھی طرح ڈھک دیا جائے اور مریض کو آرام سے لیٹا رہنے دیا جائے۔ (۸) اگر فامن ٹیشن سے مریض کو پسینہ آگیا ہو تو اسے نم آمیز ٹھنڈے کپڑے سے رگڑ دیا جائے۔ مگر اس کا خیال رکھیے کہ مریض کو سردی نہ لگ جائے۔ مریض کو اس وقت تک کمرے میں رکھا جائے، جب تک کہ اس کے جسم کا ٹمپریچر کمرے کے ٹمپریچر کے مطابق نہ ہو جائے۔

چند ضروری احتیاطیں: (۱) اس کا خیال رکھیے کہ مریض کے کمرے کا ٹمپریچر ۶۵ سے ۷۰ درجے تک رہے۔ نیز اس کا بھی پورا پورا خیال رکھیے کہ فامن ٹیشن سے قبل یا بعد مریض پر سردی کا اثر نہ ہو جائے۔

۲۔ فامن ٹیشن شروع کرنے سے پہلے مریض کے پاؤں گرم رہیں۔ اگر وہ گرم نہ ہوں تو فامن ٹیشن سے پہلے گرم پانی کے تسلے یا بالٹی میں مریض کے پاؤں رکھ دیے جائیں اس طرح وہ سردی کے اثرات سے محفوظ رہے گا۔

۳۔ پہلا فامن ٹیشن کپڑا ہٹانے کے بعد پہلا کام یہ کیا کیجیے کہ خشک تولیے سے جسم پر جو نمی رہ گئی ہو اسے صاف کر دیا جائے۔ اس کے بعد دوسرا گرم فامن ٹیشن کپڑا رکھا جائے، ورنہ جلنے کی کیفیت پیدا ہو جائے گی۔

۴۔ فامن ٹیشن کے دوران جو بھی تبدیلیاں کی جائیں، ان میں نہایت پھرتی سے کام کیا جائے۔ تمام ضروری چیزیں اور سامان، جیسے گرم پانی کی پتیلی، فامن ٹیشن کپڑا، تولیہ، کھدر کا رومال، ٹھنڈے پانی کا تسلہ وغیرہ یہ سب مریض کے بستر کے پاس رہنا چاہیے تاکہ کپڑا تبدیل کرنے میں کم سے کم وقت صرف ہو۔ وہ حصہ جسم جس کا فامن ٹیشن کیا جا رہا ہو، چند سکنڈ کے لیے بھی کھلا نہیں چھوڑا جا سکتا۔

۵۔ اگر مریض کو پسینہ چھوٹ جائے، تو جلد کو خشک تولیے سے خوب رگڑ کر صاف کر دیا جائے۔ دوران فامن ٹیشن مریض کی پیشانی یا گردن پر ٹھنڈا نم کپڑا رکھیے۔ اس سے مریض کی طبیعت بہت بحال رہے گی۔

فامن ٹیشن کا موقع استعمال: فامن ٹیشن کا یہ طریقہ جہاں آسان ہے، وہاں اس امر کا بھی متقاضی ہے کہ اس سے متعلق جو چھوٹی سے چھوٹی تفصیل بتائی گئی ہے، اس کا بھی خیال رکھا جائے اور عقل سلیم سے کام لیا جائے۔

۱۔ سینے میں اگر ٹھنڈ کا اثر ہو جائے، تو اسے دور کرنے کے لیے فامن ٹیشن کا یہ طریقہ مجرب ہے۔ اس صورت میں پاؤں کو برابر گرم پانی میں رکھا جائے
۲۔ عصبی بے چینی اور درد کو سکون پہنچانے کے لیے ریڑھ کی ہڈی کا فامن ٹیشن کیا جائے۔ یہ فامن ٹیشن بہت زیادہ گرم نہ کیا جائے، تو اچھا ہے۔
۳۔ عصبی درد۔ جیسے درد سر وغیرہ۔
۴۔ وجع مفاصل یعنی جوڑوں کے درد اور گٹھیا وغیرہ۔
۵۔ التہاب و سوزش گلو، کھانسی وغیرہ میں۔
۶۔ سستی جگر یا ورم مرارہ کی صورت میں گرم فامن ٹیشن کے ساتھ اگر ٹھنڈا کپڑا مقام متاثر پر چند سکنڈ تک مل دیا جائے۔
۷۔ پسینہ لانے کے لیے فامن ٹیشن کیا جائے تاکہ جلد کے ذریعہ سے سمی مادہ کو خارج کر دیا جائے۔

نوٹ: جتنے حصے کا فامن ٹیشن کرنا مقصود ہو، فامن ٹیشن کپڑا اس سے ذرا بڑا لیا جائے، مثلاً ایک ایک یا دو دو انچ زیادہ بڑا ہو تو بہتر ہے۔

مالشی ورزشیں

(بسلسلہ گزشتہ)

موسیو محمد اقبال حسین

ورزش نمبر ۶ : سیدھے کھڑے ہو جائیے اس طرح کہ دونوں پاؤں کی ایڑیاں ملی ہوئی ہوں اور دونوں ہاتھوں کی ہتھیلیاں پہلوؤں پر رکھی ہوں جیسا کہ شکل ۱ میں دکھایا گیا ہو۔ اس کے بعد دائیں ٹانگ کے سامنے کے رُخ کو اٹھائیے، اسطرح کہ جیسے آہستہ آہستہ ٹانگ اٹھے گی بایاں ہاتھ بھی پھسلتا اور مساج کرتا ہوا نیچے چڈھے پر آئے اور ران کے اوپر سے گزر کر پنڈلی پر آئے اور پاؤں تک آکر رک جائے۔ دیکھیے شکل ۲۔ پھر اسی دائیں ٹانگ کو جب نیچے لانے لگیں تو ہاتھ سے پنڈلی اور ران کے بیرونی حصے کا مساج کرتے ہوئے، اسے دائیں کولہے پر لائیں اور پھر وہاں سے گردش دے کر سامنے لائیں اور پہلو میں وہیں رکھ لیں، جیسا کہ شکل ۱ میں دکھایا گیا ہو۔ اس طرح ٹانگ واپس اپنی جگہ پر پہنچ جائے گی جیسا کہ شکل ۳ میں دکھایا گیا ہو۔ اسی طرح بائیں ٹانگ کو اٹھایا جائے اور بائیں ہاتھ کی ہتھیلی سے اسی طرح اس کا مساج کیا جائے جس طرح کہ دائیں ٹانگ کا کیا گیا تھا۔ اس کے بعد دائیں ٹانگ کو دائیں پہلو کی جانب اٹھایا جائے اور دائیں ہاتھ سے دائیں کولہے اور دائیں ران اور پنڈلی کے بیرونی حصے کا مساج کیا جائے جیسا کہ شکل ۴ میں دکھایا گیا ہو۔ بعدۂ آہستہ آہستہ ٹانگ کو واپس نیچے لایا جائے۔ اس صورت میں ہاتھ، گھٹنے اور ران کے اندرونی حصوں کا مساج کرتا ہوا چڈھے پر سے گزر کر وہیں واپس پہلو میں چلا جائے گا جہاں کہ وہ شروع میں تھا۔ اس کے بعد دیکھیے شکل ۵۔ بالکل اسیطرح جس طرح دائیں ٹانگ دائیں پہلو کی جانب اٹھا کر دائیں ہاتھ سے اس کا مساج کیا گیا ہو، بائیں ٹانگ کے ساتھ بھی کیا جائے۔

ورزش ۶
شکل ۱

ورزش ۶
شکل ۲

ورزش ۶
شکل ۳

اس کے بعد ہر ٹانگ پیچھے کی جانب اٹھائیے، اور اسی جانب کے ہاتھ سے جس جانب کی ٹانگ پیچھے اُٹھائی جائے، کولھے، ران اور پنڈلی کے پچھلے حصے کا مساج کیا جائے جیسا کہ شکل ۶ میں دکھایا گیا ہو بعدۂ جب ٹانگ نیچے لائی جانے لگے تو ہاتھ کو پھیر کر پنڈلی کے اوپر والے حصے پر لے آئیے اور وہاں سے مساج کرتے ہوئے ران کے بالائی حصے اور چڈھے سے گزر کر ہاتھ کو پھر پہلو میں وہیں لے آئیے جہاں کہ وہ شروع میں تھا۔ دونوں ٹانگوں سے باری باری کیا جائے۔ اس ورزش سے کولھوں اور نچلی کمر کے متعدد عضلات مضبوط ہوتے ہیں، جو دوسری ورزشوں سے نہیں ہوتے۔

ورزش ۶
شکل ۴

ورزش ۶
شکل ۵

نوٹ : یہ خیال رہے کہ جس وقت ٹانگیں اوپر اٹھتی اور نیچے آتی رہیں۔ ہاتھ کی ہتھیلیوں کے دباؤ میں کمی نہ آنے پائے۔

ورزش ۶
شکل ۶

ورزش ۷
شکل ۱

ورزش ۷

دیکھیے شکل ۱

اس میں دائیں ٹانگ کا گھٹنہ اوپر سینے تک جس حد تک اٹھ سکتا تھا اٹھایا

گیا ہو۔ اس طرح کہ جس وقت پاؤں زمین سے اٹھا ہو تو اس کی انگلیاں سب سے آخر میں اٹھی ہیں، چنانچہ یہی وجہ ہو کہ پاؤں پنڈلی کی سیدھ میں ہو، جب پاؤں لتنے اوپر پہنچ جائے جتنا اوپر شکل ۳ میں دکھایا گیا ہو، تو آپ دونوں ہاتھوں سے پاؤں کی ایڑی کو پکڑ لیجیے۔ بعدہٗ ٹانگ کو نیچے کی جانب زور سے لائیے، اس طرح کہ ایڑی کے دونوں جانب جو ہاتھ تھے، ان سے پنڈلی، گھٹنے اور ران کا مساج ہو جائے۔ دیکھیے شکل ۴ اور جس وقت ٹانگ نیچے آکر دوسری ٹانگ کے برابر آجائے، تو یہ دونوں ہاتھ مساج کرتے ہوئے پیٹ پر آجائیں اور وہاں سے گزر کر گلے کی کالر بون تک پہنچ جائیں جیسا کہ شکل ۵ میں دکھایا گیا ہے۔ یہاں پہنچ کر دونوں ہاتھ گزر کر دونوں پہلوؤں پر پہنچ جائیں۔ اس وقت چند سکنڈ کا وقفہ کیا جائے اور اس وقفے میں جس ٹانگ کا گھٹنہ اٹھایا تھا، اس طرف کا بازو پیچھے پشت کی طرف شانوں کی ہڈیوں تک لے جایا جائے اور پھر اس بازو سے اوپر سے نیچے کولھوں تک خوب دبا کر مساج کیا جائے۔

یہ گویا ایک ٹانگ کی حد تک مساج کی ایک پوری حرکت ہو گئی۔ اسی طرح کا مساج بائیں ٹانگ کا گھٹنہ اٹھا کر کیا جائے اور مساج کی تکمیل اسی طرح کی جائے جس طرح کہ دایاں گھٹنہ اٹھانے کی صورت میں کی تھی۔

مسئلۂ غذا

(مولانا سید ابن الحسن صاحب فکر ایم اے مرحوم)

جب سے بڑھے غذاؤں میں، روز نئے تکلفات
صحت جسم چل بسی، گھٹ گئی مدت حیات
سلسلۂ غذا میں بھی اس نے بنائی تھیں حدیں
ہاتھ میں جس خدا کے ہے سب کی حیات اور ممات
عہد جدید کی ہوا اہل جہاں کو لے اڑی
بڑھ گئے لوگ توڑ کر دائرۂ تعینات
دشمن اعتدال ہے، یہ نئی روشنی کا دور
رات کو دن بنا دیا، دن کو بنا دیا ہے رات
کھانا کچھ اور تھا ہمیں کھانے لگے کچھ اور ہم
کیسے نظام جسم کی، پوری ہوں پھر توقعات
ہر سبب و نتیجے کا رشتہ اٹل ہے دہر میں
کوشش لذت غذا بن گئی غم کی واردات
ایک نے جب پکایا گوشت، مرچیں بہت سی جھونکدیں
دوسرا بے حد و حساب کھا گیا، قند اور نبات
چند دنوں میں ہوگیا ایک کا ہاضمہ خراب
ایک کا کثرت شکر سے ہوا خون بدصفات
معدے کا حال کیا ہوا اسکا نہیں خیال کچھ
ذائقۂ زباں پہ ہے، سب کی نگاہ التفات
ایسے بھی ہیں جو مر گئے کھا کے نفیس و تر غذا
ایسے بھی ہیں جو سو برس کھاتے رہے ہیں "دال بھات"
ایک تو قلت غذا سے رہا خوب تن درست
ایک کو کثرت غذا بن گئی باعث وفات
پیٹ کو اتنا بھر لیا، روح کثیف ہوگئی
بڑھتا گیا غذا کا بار، مٹ گئی دل کی کائنات
ایک زمانہ وہ بھی تھا، روح بھی اصل زندگی
اب "وٹامنوں" میں ہے جسم کا جوہر حیات
کوئی تو ضبط نفس سے اپنی بڑھا رہا تھا عمر
کوئی شعاع مہر سے لیتا تھا قوت حیات
کھانا ہے زیست کے لیے، زیست نہیں پئے غذا
حضرت شیخ نے کہی خوب یہ فلسفے کی بات
عکس جمال سرمدی، قالب آدمی میں روح
نور خدائے لم یزل، جسم میں جلوۂ حیات
دہر میں جس کو بھر کے پیٹ، ملتی نہ تھی غذا کبھی
توڑے اسی نے کعبہ میں، عزّٰی و لات اور منات
کس نے کھجوریں کھائیں اور دعوت حق جہاں کو دی
کس کی تھیں خشک روٹیاں مخزن صد تجلیات؟
غار حرا میں جبرئیل کس پہ یہ لائے تھے وحی
کون ہوا تھا فاقوں میں فاتح قلب شش جہات؟
غزوۂ بدر و احد میں کون تھا ماہر غذا
پیٹ پہ رکھ کے بار سنگ کس نے عرب کو دی نجات؟
آب و غذا سے بے نیاز کس نے کی کربلا میں جنگ
پانی کی ایک بوند بھی دے نہ سکا جسے فرات؟
رشتۂ روح و تن کو دیکھ جیسے کلام حق میں ہے
آیۂ محکمات سے، واسطۂ متشابہات
تحت میں ہے خیال کے ہر عمل و نظام جسم
اس کے ہیں شاہد قوی اب بھی بہت سے واقعات
راؤں ہے جو اختلاف آج اسی سبب سے ہے
معرض غور و بحث میں مسئلۂ غذائیات

غم ہی اگر غذائے دل دہر میں قحط غم نہیں

کھائیے غم جناب فکر اور بڑھائیے حیات

سوال و جواب

ال : کیا آپ ہمدرد صحت کی کسی قریبی اشاعت میں، نظام جسمانی میں فاسفورس
یومیہ ضرورت، اس کے فوائد اور یہ کہ وہ کن کن غذاؤں میں کتنی کتنی مقدار میں
جاتا ہے، اس پر روشنی ڈال کر ممنون فرمائیں گے۔؟ (حسین الدین۔ گولی مار کراچی)

ب: فاسفورس، کیلسیم کی طرح ایک معدنی عنصر ہے اور جتنے معدنی عناصر ہڈیوں میں پائے جاتے ہیں، ان میں فاسفورس اور کیلسیم ۹۵ فیصدی ہوتے
فاسفورس کیلسیم کے ساتھ مل کر ہڈیوں اور دانتوں کو مضبوط بناتا اور رکھتا ہے۔ فاسفورس ہر خلیہ میں موجود ہوتا ہے۔ اس کی بدولت خلیات جسم یہ صلاحیت پیدا ہوتی ہے کہ وہ غذا کو جذب کرسکیں اور خراب و ردی مادوں ت پا سکیں۔

فاسفورس عصبی انسجہ یعنی دماغ اور عصبی خلیات میں کافی ہوتا ہے۔ خون ملاتی انسجہ میں پایا جاتا ہے۔ نیز غددی نظام کے لیے بھی نہایت ضروری ہے۔
بالغ کے لیے اس کی یومیہ ضرورت، رتی سے لے کر ۱½ ماشہ تک ہوتی ں کے لیے ایک ماشہ سے ۱½ ماشے تک۔ حاملہ اور دودھ پلانے والی ں کے لیے ۱½ ماشے سے لے کر ۲ ماشے تک اس کی یومیہ ضرورت ہوتی ہے۔
فاسفورس مندرجہ ذیل غذاؤں میں حسب ذیل مقداروں میں پایا جاتا ہے۔
ین آدھ پاؤ میں تقریباً ½۵ رتی۔ انڈے کی زردی ۱ عدد میں ۵ رتی۔
اتل اور لوبیے کی پھلیاں آدھ پاؤ میں ½۲ رتی۔ بادام ۸ سے ۱۰ دانے تک
بچا ۲ رتی۔ مٹر آدھ پاؤ میں [illegible] رتی۔ [illegible] ۲ رتی [illegible]
[illegible] میں ½۲ رتی۔

سوال : میرے لڑکے کی عمر بارہ سال کی ہے۔ کچھ عرصے سے گرمی میں اس کی نکسیر پھوٹنے لگی ہے۔ ہم لوگ گاؤں میں رہتے ہیں۔ کوئی سرکاری و غیر سرکاری ڈسپنسری بھی قریب نہیں ہے کہ اس سے رجوع کریں۔ جب بھی نکسیر پھوٹتی ہے۔ اچھا خاصا خون نکل جاتا۔ ہم بس پانی ہی سر پر ڈالتے ہیں۔ کوئی تدبیر آپ بتا کر شکر گزاری کا موقع دیں۔ (عبدالعزیز چک ۵۶ رحیم یار خاں)

جواب : نکسیر کے سلسلے میں ہمدرد صحت جولائی ۹۱ء کے 'سوال و جواب' میں چند ایسے مشورے دیے گئے ہیں، جن پر عمل کرنے سے نکسیر کا خون بند ہو جاتا ہے۔ نکسیر پھوٹنے کے اسباب پر بھی مختصراً روشنی ڈالی گئی ہے۔ براہ کرم آپ ماہ جولائی ۹۱ء کے 'سوال و جواب' دوبارہ پڑھ لیں۔ آپ کا مسئلہ حل ہو جائے گا۔ البتہ ماہ جولائی کے بعد نکسیر بند کرنے کے سلسلے میں ایک دو چیزیں اور بھی تجربے میں آئی ہیں یہاں ہم ان کا ذکر بھی کیے دیتے ہیں، تاکہ آپ اور دوسرے قارئین ہمدرد صحت انھیں بھی اپنے تجربے میں لے آئیں۔ ہمارے تجربے میں یہ طریقہ بھی نہایت مجرب و بے خطا ثابت ہوا ہے۔ ایک یا دو لیموں کا رس لے کر اسے ایک ربڑ کی پچکاری میں بھر لیں اور اس کے ذریعہ لیموں کے رس کو ناک کے اندر چھڑک دیں اور جس نتھنے سے خون آ رہا ہو اس میں ہاتھ سے یا روئی کے پھوریے سے بھی لگائیں۔ خدا کی ذات سے یقین ہے کہ خون تھوڑی ہی دیر میں رک جائے گا۔ لیکن اگر خون کی آمد پھر بھی نہ رکے تو متعلقہ نتھنے میں لیموں کے رس میں بھرا ہوا روئی کا پھویہ لگا دیں۔ ان شاء اللہ فوراً خون کی آمد رک جائے گی۔ ایک نکتہ یہاں اور بھی لیجیے۔ وہ یہ کہ جن بچوں [illegible]

کی نکسیر زیادہ پھوٹتی ہو، ان میں اس کا بھی قوی امکان ہو کہ کیلسیم کی کمی پائی جاتی ہو کیلسیم کی کمی کی وجہ سے خون میں جمنے کی قوت کم ہو جاتی ہو۔ لہٰذا جہاں دوسرے علاج کیے جائیں وہاں کیلسیم کی حامل حسب ذیل غذائیں ضرور کھلائی جائیں، دودھ، سبز پتے دار ترکاریاں جیسے شلغم، مولی کی وغیرہ کی بھجیا، گاجر، ٹماٹر، سلاد کے پتے کچے بادام، انجیر خشک وغیرہ۔ ان غذاؤں کے لگاتار استعمال سے کیلسیم کی کمی پوری ہو جائے گی۔

غذا کے جزو بدن ہونے سے متعلق ضروری اشارات

سوال: میں نہایت شکر گزار ہونگا، اگر آپ ہمدرد صحت کی کسی اشاعت میں کچھ ایسی چیزیں بتا دیں، جو غذا کو جزو بدن بنانے کے لیے ضروری ہوں۔ اس کے لیے لمبے چوڑے مضمون کی ضرورت نہیں۔ آپ کی جانب سے مختصر سے اشارات کافی ہوں گے۔ ورنہ میرا تجربہ یہ ہو کہ بڑے مضمون میں آدمی الجھ کر رہ جاتا ہو۔

(حامد علی سردار۔ کراچی)

جواب: تغذیہ (غذا کا جزو بدن ہونا) کے بنیادی اصولوں پر ہمدرد صحت میں سوال و جواب کے کالموں میں بھی متعدد بار روشنی ڈالی جا چکی ہو اور بہت سے مضامین بھی پیش کیے جا چکے ہیں۔ بہر حال چوں کہ یہ مسئلہ نہایت اہم ہو، اس لیے ہم اس کی تکرار غیر ضروری نہیں سمجھتے اور غذا کو جزو بدن بنانے کیلیے جو چیزیں ضروری ہیں انھیں نمبر وار پیش کرتے ہیں:

۱۔ غذا کو خوب اچھی طرح چبا کر کھایا جائے۔ چناں چہ نوالہ اس وقت تک نہ نگلا جائے جب تک کہ وہ دانتوں سے چب کر سیّال نہ بن جائے۔

۲۔ کھانے کے اوقات میں پابندی بھی ہضم غذا میں مدد دیتی ہو۔ اس لیے حتی الامکان اوقات غذا کی پابندی کرنی چاہیے۔ وقت کی کمی کے سبب عجلت کے ساتھ کھانے سے بھی پرہیز کیا جائے کہ اس سے سوء ہضمی کی شکایت ہو جاتی ہو۔

۳۔ گرم مسالے، زیادہ مرچیں، سرکہ، اچار، چٹنیاں، جن کا استعمال معدہ کو جلاتا اور چرکے لگاتا ہو۔ اگر غذائی معمولات میں شامل ہو جائیں تو ورم معدہ، قولنج اور زخم معدہ کے علاوہ جگر اور گردوں کے بھی نقصان دہ ہیں۔

۴۔ نمک کے استعمال میں بھی زیادتی نہیں کرنی چاہیے۔ اسے بھی جتنا کم استعمال کیا جائے، اتنا ہی اچھا ہو۔ خاص طور پر ایسے مریض جو گردہ، ورم معدہ، زخم معدہ، معدی تیزابیت، مرگی، ہائی بلڈ اور مٹاپے میں مبتلا ہوں، انھیں تو اس کا استعمال ترک بھی کر چاہیے۔

۵۔ دونوں کھانوں کے درمیانی وقفے میں مٹھائیوں کا استعمال ہضم میں خلل انداز ہوتا ہو۔ اس بد پرہیزی کو جاری رکھا جا مزمن سوء ہضمی کی بنیاد پڑ جاتی ہو۔ البتہ اس درمیانی وقفے میں رس دار پھلوں کے استعمال میں کوئی مضائقہ نہیں۔

۶۔ کھانے کے وقت طبیعت خوش و خرم رہنی چاہیے۔ اس سے ہضم میں مدد ملتی ہو۔ اس کے برعکس فکر مندی، غصہ اور مطالعہ کی حالت میں اگر کھانا کھایا جائے گا تو ہضم غذا میں خلل واقع ہو جائے گا۔

۷۔ کھانے کے دوران میں زیادہ پانی پینا عمل ہضم میں رکاوٹ ہو۔ بہتر تو یہی ہو کہ کھانے کے دوران بھی اور اس کے فوراً بعد نہ پیا جائے۔ لیکن موسم اور غذا کا تقاضا ہی ہو تو پھر تھوڑا آہستہ آہستہ پی لیا جائے۔

۸۔ دوپہر کے وقت کوئی آدھ گھنٹے قیلولہ کرنا ایک اچھی عادت ہے اور وقت اجازت دے تو روز کیا جائے۔

۹۔ ہفتہ میں ایک روزہ رکھنا، نظام ہضم و دفع پر نہایت خوش گوار اثر مرتب کرے گا۔ اگر کوئی شخص عام جسمانی کمزوری سے مکمل روزہ رکھنے کی طاقت نہ رکھتا ہو، تو ہفتہ میں ایک پھل کھائے اور خوب پانی پیے۔

۱۰۔ اگر کبھی بھوک نہ ہو، تو کھانا نہ کھایا جائے۔ محض پانی پی کر ٹال دیا جائے۔ لیکن اگر آپ کی طبیعت بغیر کچھ کھائے پھل کھانے میں چنداں مضائقہ نہیں۔

ان مختصر سی ہدایات پر عمل کریں گے تو ان شاء اللہ جو کھایا جائے

ہو جائے گا اور ان کے استعمال سے کبھی تبخیر معدہ یا بدہضمی کی کوئی شکایت نہ ہوگی۔

سر کے بالوں کا ٹانک

سوال: سر کے بالوں کے لیے کوئی ایسا قدرتی ٹانک بتلایئے جس میں نہ ہی کچھ خرچ کرنا پڑے اور نہ زیادہ محنت و مشقت اٹھانی پڑے اور بال مضبوط ہو جائیں اور جلد گرنے نہ لگیں اور نیز خشکی کی شکایت بھی پیدا نہ ہو۔ (اشفاق حسین حلیم شوکت)

جواب: سر کے بالوں کے لیے دھوپ سے بہتر کوئی ٹانک نہیں ہے۔ اس قدرتی ٹانک کا کوئی جواب آج تک کوئی کیمسٹ نہ پیش کر سکا۔ بس روزانہ ایک گھنٹہ باہر کھلی ہوا میں اپنے بالوں کو دھوپ دے لیجیے۔ دھوپ دیتے وقت بالوں کو ڈھیلا کر کے کھول لیجیے تاکہ ان میں سے ہوا بھی گزر سکے اور دھوپ بھی گزر کر کھوپڑی کی جلد کو سینک دے۔ اگر روزانہ اہتمام کے ساتھ اس طریق پر بالوں کو دھوپ دی جائے گی تو بالوں کا قدرتی رنگ بھی قائم رہے گا اور وہ قبل از وقت سفید نہ ہوں گے۔ اگر کسی کے سر کی جلد پر ایسا محسوس ہو کہ وہ دھوپ کی وجہ سے جلنے لگی ہے تو اس سے گھبرائیے نہیں کوئی نقصان نہ ہوگا۔ البتہ گرمیوں کے موسم میں بالکل علی الصباح دھوپ لی جائے اور ایک گھنٹہ کے بجائے آدھ گھنٹہ بھی کافی ہوگا۔

دھوپ اور ہوا لینے سے بالوں کے تمام عوارض جاتے رہیں گے اور بال چمکدار اور خوبصورت رہیں گے اور جب کھوپڑی کی جلد صحیح رہے گی تو بالوں کے گرنے کا مسئلہ ہی پیدا نہ ہوگا اس کے ساتھ ہی روزانہ بالوں کو برش کیا جائے۔ اس سے بالوں میں ریشم کی سی نرمی اور چمک پیدا ہو جائے گی۔ لیجیے سر کے بالوں کا قدرتی ٹانک معلوم ہو گیا۔ اس میں خرچ تو کچھ نہ ہوگا اور محنت و مشقت بھی کوئی خاص نہیں کرنی ہوگی۔ لیکن استقلال کے ساتھ تھوڑا سا وقت روزانہ دینا ہوگا۔ اگر یہ بھی نہیں دے سکتے تو یہ قدرتی اور بے قیمت ٹانک بھی آپ کے لیے بیکار ہے۔

کیا تمباکو مفید بھی ہو سکتا ہے؟

سوال: میرے ایک عزیز کو تمباکو کی عادت ہے جس سے ان کو چار بار دست لگ جاتے ہیں اور وہ بڑے ہی متوحش ہو جاتے ہیں میرے بہت سے دوستوں اور بزرگوں نے اسی کے لیے تمباکو نوشی کا مشورہ دیا ہے۔ ان کا کہنا ہے کہ پان میں تمباکو کھانے سے یہ شکایت جاتی رہے گی۔ اس بارے میں آپ کی کیا رائے ہے۔ (محمد صدیق دہلوی)

جواب: تمباکو بلاشبہ نہایت اعلا درجے کی جراثیم کش دوا ہے۔ سانپ کے زہر کا تریاق بھی ہے اور اسے جب کبھی بھی استعمال ہونا چاہیے انہی معالجاتی مقاصد کیلیے استعمال ہونا چاہیے۔ لیکن ہمارے ہاں لوگ اسے پان میں کھاتے ہیں اور سگریٹ اور حقے میں پیتے ہیں۔ عام طور پر پان میں تمباکو نوشی کی ابتدا عذر کی بنیاد پر کی جاتی ہے اور حقہ، بیڑی اور سگریٹ، رفع قبض اور ریاحوں کی شکایت کا ازالہ کرنے کے لیے شروع کیا جاتا ہے۔ لوگوں کو شاید معلوم نہیں کہ اس کے استعمال سے رفتہ رفتہ عمل ہضم و اعصاب میں فتور اور عضلات قلب میں کمزوری لاحق ہو جاتی ہے اور اب تو سرطان کے بنیادی اسباب میں اس کو بھی شمار کیا جانے لگا ہے مختصر یہ کہ تمباکو نوشی کی کوئی حقیقی افادیت نہیں ہے اس کے جو فوائد کبھی محسوس ہوتے ہوتے ہیں وہ محض ایک فریب و سراب کی حیثیت رکھتے ہیں۔ اس حقیقت کو کبھی نہ بھولیے کہ کوئی چیز جو کسی بھی ذی روح کے لیے مہلک اثرات کی حامل ہوگی، وہ انسان کے لیے امرت ثابت نہیں ہو سکتی۔

خریداری نمبر

بعض قارئین کرام خط و کتابت کرتے وقت یا دوبارہ چندہ سالانہ ارسال کرتے وقت اپنے خریداری نمبر کا حوالہ نہیں دیتے جس کی وجہ سے ادارہ کو ان کے ارشاد کی تعمیل میں دقت ہوتی ہے اور وقت بھی لگتا ہے۔ براہ کرم اپنا خریداری نمبر ضرور دیکھیے۔

جس کاغذ میں رسالہ لپٹا ہوتا ہے، اس پر خریداری نمبر پتے کے ساتھ ہی لکھا ہوتا ہے۔

خلل اعصاب سے چھٹکارا

ہمایوں خیام

ماننے بغیر بھی چارہ نہیں کہ میں خلل اعصاب کا مریض بن چکا تھا جب اپنی حرکات، خیالات اور احساسات کا میں نے غور و فکر سے غیر جانبدارانہ تجزیہ کیا۔

ذرا سی بات پر غصے میں آجانا اور ہر وقت بے بنیاد نفرت و انتقام، رشک و حسد، خوف و غم کے جذبات کا ذہن پر تسلط، آخر خلل اعصاب کی علامت نہیں تو اور کیا ہے۔ جذباتیت، تعمیری فکر پر حاوی شخصیت و زندگی میں ہم آہنگی پیدا کرنے اور سوشل سرکل سے ارتباط کرنے میں ناکامی کا باعث تھی اور احساس کمتری و خود احساسی کی تخلیق تیزی کے ساتھ بڑھتے ہوئے اس نقطہ تک پہنچ چکی تھی جہاں جانبداری کی نگاہوں کا پردہ گر جاتا ہے اور دنیا ظالم اور اپنی ذات مظلوم و بے قصور نظر آتی ہے۔ نہ دوست، نہ ہمدرد، تنہائی کا شدید احساس، حقائق کا سامنا کرنے میں مشکلات و بے اعتمادی، دن کے خوابوں کی کثرت، دوسروں پر برتری پانے کا شدید جذبہ، جنسی جذبات کی غیر آسودگی۔ جانے کیا کیا نہیں تھا۔ دن بہ دن دماغی تفکرات و جذباتی آویزش سے جسمانی صحت گری جا رہی تھی اور زندگی میں لطف ختم ہو چکا تھا۔

اب بھلا یہ بھی کوئی زندگی ہے کہ بازاروں میں گھنٹوں بے معنی دن کے خوابوں میں متفکر گھومتے رہنا، دنیا جہاں کی خوبیاں اپنے اندر سمو کر، ترقی کے ہر میدان میں غیر فانی شہرت سے ہمکنار ہونا، کسی کو اپنے مقابل نہ سمجھنا، لیکن حقیقت کی دنیا میں ہر پہلو ایک سراب اور منقلب ہواؤں کا شکار تھا۔

ایک دن ان منفی خیالات اور تخریبی نظریۂ حیات کی کشمکش سے ذہن تنگ آگیا اور سر دکھنے لگا۔ جھنجھلا کر میں نے ذہن میں چلا کر کہا، "یہ کیا ہو رہا ہے! آخر میرے دماغ کو کیا ہو چکا ہے کہ میں اطمینان و سکون سے محروم رہتا ہوں؟" اور یہیں سے عقل و استدلال کی کرنیں پھوٹنے لگیں۔

میں سوچنے لگا۔ خیالی تصورات کی ماہیت اور حقیقی کائنات کا موازنہ غیر جانبداری سے کیا اور بہت غور و فکر کے بعد اس نتیجے پر پہنچا کہ میرے پاس حقیقت میں وہ کوئی بھی چیز نہیں جس کو میں ذہن میں اپنا محسوس کرتا ہوں، ماسوا خیالات کے۔ انہی خیالات پر میں جبراً حکمرانی کر کے انھیں ہر ڈگر پر چلا سکتا ہوں، تخریبی راہوں پر بھی اور تعمیری راہوں پر بھی۔ عظمت و شان و شوکت اور دوسری اشیاء پر میرا کوئی حق نہیں ہے۔ اگر کسی کے دوست زیادہ ہیں تو میرا اس پر کوئی حق نہیں پہنچتا کہ اس شخص کے دوست اتنے زیادہ کیوں ہیں اور اس وجہ سے حسد کی تخلیق کر کے اپنی صحت خراب کرنے پر آمادہ ہو جاؤں۔ دوسروں کی خوبیاں مجھے کیوں نہیں، جبکہ قدرت نے ہر شخص کو اس کی صلاحیت کے مطابق قابلیتیں عطا فرمائی ہیں۔ اب ان پوشیدہ صلاحیتوں کو تصرف میں لانا ہمارا کام ہے، قدرت کا نہیں۔ اگر اس کوشش میں ہم ناکام ہو جائیں تو دوسروں سے شکایت کیوں کریں۔ کیوں نہ پھر سے کمربستہ ہو کر اپنی کمی کو پورا کرنے پر کاربند ہو جائیں۔ آخر قدرت نے ہمیں دماغ سے کیوں نوازا ہے، ضائع کرنے کے لیے؟ نہیں، خواب دیکھنے کے لیے؟ نہیں۔ تو پھر اسے استعمال کر کے دوسروں کی ایسی خوبیاں پیدا کریں بلکہ اپنی شخصیت میں نئی شان، اور ایک انفرادیت پیدا کریں جو دوسروں کے لیے قابل رشک بن سکے۔

جن چیزوں کے حصول کا میں اتنی شدت سے متمنی ہوں، ان پر میرا پیدائشی حق نہیں ہے۔ یہ لازمی نہیں کہ وہ تمام چیزیں صرف مجھے ہی ملیں۔ کیونکہ انتہائی خود غرضانہ اور نقصان دہ ہے۔ میں نہیں کہہ سکتا کہ ہر چیز مجھے ملے کیوں کہ یہ ایک غیر یقینی بات ہے۔ میں کوشش ضرور کر سکتا ہوں لیکن ناکام ہو جاؤں تو شکایت بالکل نہیں کر سکتا کہ فلاں چیز سے محروم کیوں رہا۔ یا وہ چیز ایسی ہے جس کا میں مستحق نہیں اور یا میری قابلیت اتنی کم ہے کہ اس شے کے حصول کے لیے کافی نہیں۔ ایک بات یقینی ہے تو اس صورت میں اپنی ابتدائی ناکامیوں پر رد عمل کیوں؟ کیوں نہ اس ناکامی کو خوشی سے قبول کر کے اُسے پہ آئندہ کوشش کی بنیاد رکھوں۔ جو ہونا ہے وہ ہو کر رہتا ہے۔ میرا غم و فکر اسے ہرگز ٹال نہیں سکتا

ہوں، اپنے آپ کو تبدیل نہیں کرسکتا۔ ہاں یہ کرسکتا ہوں جو کچھ میرے پاس ہو
ی پر قانع رہوں اور ان سے زیادہ سے زیادہ فائدہ اٹھاؤں بہ نسبت اس بات کے
انہونی خواہشوں کی تکمیل صرف خیالی دنیا میں ہی کرتا رہوں اور وقت ضائع کروں۔"

"جن لوگوں کے متعلق میرے ذہن میں نفرت و انتقام، رشک و حسد،
رن وغم کے منفی جذبات ہیں، ان کی تہہ میں کیا مقصد پنہاں ہے؟ میں انھیں
نقصان پہنچانا چاہتا ہوں! تو کیا یہ بات خود غرضانہ رویہ پر مبنی نہیں ہے کہ دوسروں
کے نقصان پر ہم خوش ہوں اور تسکین محسوس کریں؟ پھر تسکین تو تب محسوس کرنی
چاہیے جب وہ حقیقت میں اپنی پوزیشن سے فروتر ہوں، جذبات اور خیالات کا اس
سے کیا تعلق! یہ تو میری اپنی جسمانی و دماغی صحت کو نقصان پہنچا رہے ہیں، جن
پر میرے اپنے تمام مستقبل، —— اور طویل مستقبل کا انحصار ہے۔ اگر مجھے
زندگی سے محبت نہیں، اپنی ترقی، اپنے کیریئر کا احساس نہیں، تو یہ خیالات
مناسب ہیں، ورنہ انتہائی مضر۔

احساس کمتری کی بنیادی وجہ ہی یہ ہے کہ میں نے دوسروں کا مقام،
اپنے فرائض اور معاشرہ و فرد کے تعلق کو جاننے اور محسوس کرنے کی کبھی کوشش نہیں
کی۔ انسان سماجی حیوان ہے، معاشرہ کے بغیر اس کا گزارہ ممکن نہیں اور معاشرہ
میں رہائش معقول اصولوں کے مطابق ہی ممکن ہے۔ دوسروں کی عزت و احترام،
پیار و محبت کے الفاظ، متین اور تعمیری ذہن، اور تعاون معاشرہ کے اہم جزو
ہیں۔ میری خندہ پیشانی دوسروں کے لبوں پر مسکراہٹ لائے گی جو احساس برتری
کی حقیقی خالق ہے۔ تعاون غرور اور بے جا فخر و تنہائی پسندی کو ہموار کرتے ہوئے
نفرت و انتقام ایسے جذبات ختم کردے گا۔ عزت و محبت میری قدر دوسروں کی
نگاہوں میں بلند کرسکتے ہیں۔ اس طرح جس چیز کی میرے اندر کمی ہو اور احساس
کمتری کا باعث ثابت ہوتی ہے، اس کو صرف اسی ماحول اور انہی اچھے تعلقات میں
کوشش، اور پیہم کوشش سے میں حاصل کرسکتا ہوں۔"

میں نے اپنے اسی مثبت انداز میں فکر پر عمل کیا اور آہستہ آہستہ مجھ پر
یہ حقیقت عیاں ہوتی گئی کہ ہمارے خوابوں کی کوئی بنیاد نہیں ہوتی، نہ ان میں
تسلسل ہوتا ہے، سوائے بے سود مغز ماری کے نہ تو کچھ حاصل ہوتا ہے، نہ عملی زندگی
میں وہ مقاصد حاصل ہوتے ہیں اور نہ تمنائیں پوری ہوتی ہیں جو خوابوں میں
بہ آسانی پایۂ تکمیل تک پہنچ جایا کرتے ہیں۔

گہری سوچ بچار کے علاوہ اپنے اوقاتِ کار میں تنظیم، باقاعدگی اور پابندی
پیدا کرکے ان پر بتدریج قائم رہنے کی کوشش کا آغاز کیا۔ اوقاتِ کار میں کھیلوں
اور ورزشوں کو بھی خاصی اہمیت دی گئی کہ جسمانی محنت بحال کرنے اور دماغی نشوونما
کے لیے اس سے بہتر اور کوئی دوا نہیں۔ پاکیزہ خیالات کے لیے خدا کی طرف رجوع
کیا جس سے جنسی جذبات اعتدال پر آکر جنسی ناآسودگی کا خیال ختم کرنے
میں کامیاب ہوئے۔

اپنی روش زندگی میں ایسی تبدیلیاں کرنے سے نہ صرف ذہنی تکالیف
اور احساس کمتری وغیرہ دُور ہونے لگی، بلکہ زندگی کے متعلق جو نظریہ قائم ہوا
اس میں کھوکھلا پن اور منفی انداز نہیں بلکہ حقیقت اور ٹھوس پن تھا۔

وقت گزرنے کے ساتھ میرا خلل اعصاب ' دولے کے بنا' خیالات اور
روش زندگی کے تبدیل کرنے سے دُور ہو چکا تھا۔

افسانہ

پیرانی

محمد احمد

جب کرتھر اور سلیمان کی فلک بوس چوٹیاں برف کے سفید کنٹوپ سے ڈھک گئیں، وادیوں کی گود سرما کے مخصوص سفید کہر سے بھر گئی اور یخ بستہ ہوائیں ویرانوں میں سرگوشیاں کرنے لگیں تو اس بروہی خاندان کا چھوٹا سا قافلہ پہاڑ کی ڈھلانوں پر اُتر آیا۔ ان کے ہمراہ خاندان کے چند افراد کے علاوہ دو تین بیل تھے اور ایک اونٹ جس پر ان کی زندگی کی ساری پونجی کچھ چھوٹی بڑی گٹھریوں کی شکل میں لدی ہوئی تھی اور ان کی حفاظت پر دو تین کتے مامور تھے جو دُمیں ہلاتے زبانیں نکالے، لڑکھڑاتے ہوئے پیچھے پیچھے چلے آتے تھے۔

اس قافلے کا رُخ سندھ کے میدانی علاقے کی طرف تھا۔ ان کے مرد ننگے پیر، ٹخنے کھلی، اُٹنگی، بوسیدہ شلواریں پہنے، سر پر مخصوص محرابی ٹوپیاں منڈھے، آگے آگے رہبروں کی طرح چل رہے تھے۔ انھوں نے اپنے شیرخوار بچوں کو چادریں لپیٹ کر ایک مشک کی طرح اپنی پیٹھ پر لاد رکھا تھا۔ پیش قدمی کرنے والے بوڑھے نے اونٹ کی نکیل پکڑ رکھی تھی۔ ایک نوجوان کے ہاتھ میں ببول کی ایک موٹی سی سونٹی تھی جس کو وہ گاہے گاہے سست رو چوپایوں کے ہانکنے کیلیے ان کے جسم کے نازک حصّوں پر مارتا جاتا تھا۔

ان کی چھوٹی چھوٹی چمکدار آنکھیں نیچے پھیلے ہوئے بسیط و عریض میدان پر لگی تھیں — جو ان کی منزل تھی — وہ اپنی منزل کی طرف رواں تھے۔ دھول میں اٹے ہوئے، تھکن سے بدن چور چور مگر پھر بھی گاتے گنگناتے — "ہی ہن — ہیا — ہن —" خاک نشینی میں بھی ایک طرح کا رومان ہے۔

انھوں نے ایک ویران میدان میں اپنا ڈیرہ ڈال دیا۔ بوڑھے نے ایک تھیلے سے سوکھی روٹی کے کچھ ٹکڑے نکالے، بچوں میں سرگوشیاں ہوئیں، ہلکا سا شور ہوا اور پھر وہ بوڑھے کے ارد گرد لوہے کے ننھے ننھے ذرّوں کی طرح جمع ہوگئے روٹی میں بھی ایک طرح کا چمتاق ہے جو انسان کو کھینچتا ہے۔

سوکھی روٹیاں کسی طرح نگلی نہ جاتی تھیں، اس لیے ایک دوسرے تھیلے سے خشک کھجوریں نکالی گئیں۔ ان کو کٹورے بھر پانی میں گھول دیا۔ خورد و نوش کا انتظام نسبتاً آسان تھا۔ یہ سندھ کا تحفہ تھا۔ اس کی لذت سے پیرانی پہلی بار آشنا ہوئی تھی اس لیے فرطِ مسرت سے چیخے بغیر نہ رہ سکی "کھجوریں — میٹھی رسیلی — آہا! ہم سندھ میں آگئے۔"

پیرانی اس وقت نو سال کی تھی۔ اس خواب بڑے معصوم تھے معصوم خوابوں میں اب سندھ کے میدان تھے جہاں شیریں چشمے تھے کے محل —

بروہی خاندان کا یہ چھوٹا سا قافلہ سندھ کے میدانی علاقے ہو چکا تھا۔ ان کی منزل آگئی تھی۔ انھیں اب جاڑے بھر اسی پناہ گاہ میں تھا اس لیے انھوں نے گھاس پھوس سے بنی ہوئی جھونپڑیاں ڈال لیں پھوس تلے رہتے، پھوس پر سوتے اور کچھ ایسی ہی چیزوں سے اپنے پیٹ پاٹ لیتے۔ اپنے پیٹ کی آگ بجھانا ان کے لیے ایک بڑا اہم مسئلہ تھا ان کو اکثر اپنی رسّیاں اور بانس بیچ ڈالنے پڑتے۔ سچ پوچھیے تو اس ان کے پاس اور اثاثہ ہی کیا تھا — ؟ جب یہ بھی نہ مہیا ہوتا تو پیٹ پتھر باندھ کر وقت کاٹ لیتے۔

جاڑے جوں توں کر کے گزر گئے۔ اب انھیں پھر ننگی پہاڑیوں پہ واپس جانا تھا۔ جب پیرانی نے واپسی کا ذکر سُنا تو چونک پڑی جیسے کسی نے ایک حسین خواب دیکھتے ہوئے جگا دیا ہو۔ وہ تو منتظر تھی کہ اب میدان آگئے ہیں۔ اب اس کے سُندر سپنے حقیقتوں میں ڈھل جائیں بھلا خوابوں نے بھی حقیقتوں کا رُوپ دھارا ہے مگر وہ تو ایک بچی تھی وہ کیا جانے —؟ اس کے خواب ریت کے محل کی طرح گر گئے۔

انھیں اب واپس جانا تھا۔ خالی ہاتھ ان پہاڑیوں پر کی طرح ننگی تھیں۔ جو ان کی جھولیوں کی طرح خالی تھیں۔ [illegible]

اپنی بیوی کی طرف معنی خیز نظروں سے دیکھا۔ ان نظروں میں پیش آنے والے سوجھ کا اعلان تھا جیسے۔ بیکاری اور بہت سی مصیبتوں، پریشانیوں کے خطرات آگاہی تھی۔ پیرآنی کی ماں نے ٹھنڈی سانس لی اور ان کپڑوں کو دیکھنے لگی جو اس نے اسی دن دھوئے تھے اور اس وقت الگنی پر پڑے سوکھ رہے تھے۔

شام کو پیرانی کا باپ قریب کی بستی میں گیا۔ اس نے چوپال میں بستی کے لوگوں کو جمع کیا اور ایک ڈھنڈورچی کی طرح اعلان کیا "بھائیو! کسی کو شادی کے لیے لڑکی کی ضرورت ہو" وہ پیرآنی کا سودا کرنا چاہتا تھا۔

سندھ کے بعض گھرانوں میں شادی ایک اچھی خاصی سودے بازی ہو۔ لڑکیوں کا سودا اجناس کی طرح کیا جاتا تھا۔ اناج کی طرح لڑکیاں بکتی جاتی تھیں۔ کبھی کبھی تو اناج کا نیلام فصل پکنے سے پہلے ہی کر دیا جاتا ہے۔ پیرآنی ایک ایسا پودا تھی کہ جس میں ابھی پوری بالیں بھی نہ آئی تھیں اور اس کا سودا کیا جا رہا تھا۔

للّو نے اپنے نوجوان بیٹے کی طرف دیکھا۔ اس کی پھٹی ہوئی آواز چہرے پر مکئی کے بھٹے کی سی داڑھی جنسی بھوک کی غمازی کر رہی تھی۔

"پیرآنی ۹ سال کی ہو تو کیا ہوا۔؟ چار پانچ سال میں جوان ہو ہی جائے گی۔" اس کے باپ نے ایک طرح سے اس کی جنسی بھوک کو دلاسہ دیا۔

للّو اور اس کا بیٹا بردہی کے ساتھ اس کے پڑاؤ پر آگئے۔ پیرانی زواردوں کو دیکھتے ہی خوفزدہ سی ہو گئی اس کی نامعلوم حس نے آنے والے خطرات

کو محسوس کر لیا تھا وہ دوڑی ہوئی آئی اور ماں کی آڑ میں چھپ کر بیٹھ گئی۔

للّو نے پیرانی کا بدن ایک تجربہ کار قصائی کی طرح آنکھوں ہی آنکھوں میں پرکھا۔ پیرانی کے باپ کو ذرا اچھے دام اٹھانے کی فکر تھی، اس لیے وہ بلند آواز سے اپنے مال کی تعریف کر رہا تھا "پیرانی بڑی صحت مند، تندرست ہے۔ وہ کوئی سوکھی سڑی لڑکی نہیں ہے"

سودا ساٹھ روپے طے ہوا۔ للّو اور اس کا بیٹا خوشی خوشی واپس چلے گئے۔ پیرانی کی خالی خالی نظروں نے ان کا حد نظر تک پیچھا کیا۔

آخری مرحلہ طے ہو چکا تھا اس لیے انھوں نے ڈیرا اٹھایا، سامان جانوروں پر لادا۔ بچے وطن جاتے ہوئے بڑی مسرت محسوس کر رہے تھے۔ جا بجا پہاڑوں اور جھاڑیوں کی باتیں کر رہے تھے۔

قافلہ روانہ ہوا۔ للّو کا گاؤں راستے میں پڑتا تھا۔ جب وہ گاؤں کے قریب پہنچے تو پیرآنی کی ماں نے پیرانی کو سینہ سے لگا لیا۔ اس کے باپ نے پیرآنی کو لینے کے لیے ہاتھ بڑھائے۔

"کیا ہم اب گھر واپس جا رہے ہیں؟" پیرآنی نے معصومیت سے پوچھا۔

باپ نے جواباً سر ہلا دیا۔ ایک نامعلوم طاقت اس کے آنچل کو گیلے کپڑے کی طرح نچوڑ رہی تھی۔

للّو کے خاندان والے بردہی کے منتظر تھے، جب قافلہ اس کے گھر کے قریب پہنچا تو ماں نے پیرانی کو دوبارہ باپ سے لے کر اپنے سینے سے لگا لیا۔ آج ماں اپنی ۹ سال کی کمائی پیٹ کی آگ میں جھونک رہی تھی۔ آج ماں اپنی بیٹی سے ہمیشہ ہمیشہ کے لیے جدا ہو رہی تھی۔ خیر یہ تو کوئی نئی بات نہ تھی بیٹی تو پرایا دھن ہے اس کو ایک نہ ایک دن تو الوداع کہنا ہی پڑتا ہے مگر وداع یوں تو نہیں ہوتی۔ وہاں پیٹ کی آگ کو دخل نہیں ہوتا۔

ماں بیٹی کے گرد خاندان کے تمام افراد جمع تھے۔ باپ کے کانپتے ہوئے ہاتھ اس کی طرف بڑھے، وہ جونک کی طرح اپنی ماں سے چمٹی ہوئی تھی۔ اسکو گود سے چھڑاتے ہوئے باپ کے مضبوط ہاتھوں کی طاقت جواب دے گئی مگر پھر ایک لمحے سوچ کر اپنے قوی کو مجتمع کیا اور پھر فیصلہ کن انداز سے اس جونک کو چھڑا لیا۔ اس کی آنکھیں جھکی ہوئی تھیں ماں کچلی ہوئی لاش کی طرح نظر آ رہی تھی۔

پیرآنی مچل گئی۔

"پیرانی۔۔!" ماں سے رہا نہ گیا "پیرانی۔۔ میری بیٹی۔۔ پیرانی" ماں اور بیٹی کی چیخوں سے آس پاس کے بیٹھے ہوئے پرندے تک خوف زدہ ہو کر اڑ گئے۔

پیرآنی کا باپ ایک خاندانی بردہی کی طرح ایک بڑا حوصلہ والا آدمی تھا اس نے بڑے بڑے غم، مصیبتیں، آفتیں مسکراتے ہوئے سہی تھیں مگر آج ایک ننھی سی جان کا نحیف سا غم وہ بھی برداشت نہ کر سکا۔ اس کا دل بھر آیا۔ جذبات کی اُنی سے غبار اٹھا، آنکھوں کے آگے اندھیری آگئی اور پھر بھی اس نے مضبوطی [illegible]

... خون جگر سے جل تھل ہو گیا۔

قافلے کو ایک جانا تھا ۔ وہ چلا گیا ۔ پیراَنی کی چیخیں گرد کا کارواں بن کر فضا میں کہانیوں کے بھوتوں کی طرح ناچتی رہیں۔

اس کی ماں تمام راستے رو رو کر بین کرتی رہی ۔ اس کے بین سن کر کچھ ایسا محسوس ہوتا تھا کہ جیسے وہ اپنے جگر گوشے کو دفن کرکے آ رہی ہو۔ میرے اللہ ۔ میری پیرانی کو میرے جیتے جی چھین لیا ۔ آگ لگ جائے اس دیس کو جہاں سنگلاخ چٹانیں ہیں ، بھوک ہو ۔ بے کاری ہو ۔ پیٹ کی دوزخ ہو ۔ اے سندھ کے سرسبز و شاداب میدانوں ۔ ! میں نے تمھاری گود میں اپنی پیاری بچی ڈال دی ہو۔ تم اس کی حفاظت کرنا "

قافلے کے ساتھ ماں اور باپ کے چلے جانے کے بعد پیرانی نے رو رو کر سارا گھر سر پر اٹھا لیا ۔ للّو اور اس کے گھر والوں نے پہلے تو اسے پیار و محبت سے سمجھایا مگر اثر کہاں ۔ ؟ وہ چیختی ہی رہی ۔ آخر للّو جھنجھلا گیا وہ چیخا "خاموش ہو جا ۔ نہیں ابھی تیرے ٹکڑے کرکے زمین پر ڈال دوں گا " وہ اندر سے کلہاڑی نکال لایا ۔ پیراَنی زخمی کبوتر کی طرح پھڑکنے لگی آنگن میں بندھی ہوئی بکری نے اس کی فلک شگاف چیخیں سنیں تو اس

نے اپنے کان کھڑے کر لیے ۔ اس نے ایک نگاہ غلط انداز پیراَنی پر ڈالی ۔ وہ اس وقت ایک ببول کی لکڑی سے بری طرح پیٹی جا رہی تھی ۔ اس سے یہ منظر دیکھا نہ گیا اس لیے گھبرا کر منہ موڑ لیا اور اپنے ننھے میمنے کو چاٹنے لگی۔

پیراَنی کی متذکرہ بالا جذباتی کیفیت کو مدنظر رکھتے ہوئے ممکن ہو آپ شاید یہ سمجھیں کہ اس کو سندھ کے میدان راس نہ آئے ہوں گے اور خود کو یہاں سے جسمانی طور پر آزاد کرانے کی کوشش میں اس کی روح ہی ایک دن آزاد ہو گئی ہو گی مگر جناب ایسا نہیں ہو پیرانی آج بھی زندہ ہو ۔ اس کے دو جوان بیٹے ہیں جن کی سستے پیسوں میں شادی کرانے کیلیے وہ کسی بڑے ہی قافلے کی منتظر ہو۔

بونے کا جادو (پہلی قسط)

حبیب اللہ خاں رشدی ایم۔ اے

ایک دلچسپ مسلسل کہانی "بونے کا جادو" شائع کی جا رہی ہے۔ اس میں ایک شریر لڑکے کے بونا بننے، پھر ایک قاز کی گردن میں لٹک کر اڑنے، برف باری کے طوفان میں پھنسنے اور پھر انسان بننے کے مزیدار قصے بیان کیے گئے ہیں۔ دلچسپی بڑھانے کے لیے کہانی کے ساتھ ساتھ تصویریں بھی دی گئی ہیں۔ ذرا پڑھ کر تو دیکھو!

کسی زمانے میں ملک سویڈن کے ایک قصبہ میں ایک لڑکا تھا جس کا نام نِلس تھا۔ اس کے ماں باپ کاشتکار تھے۔ اس کے کوئی بھائی بہن نہ تھے۔ اکلوتا لڑکا ہونے کی وجہ سے ماں باپ کا لاڈلا تھا، مگر جیسے جیسے عمر بڑھتی گئی وہ لاڈ پیار کی وجہ سے نکما بنتا گیا۔ اس کے اس کے نکمّے پن کو دیکھ دیکھ کر باپ کا طرز آہستہ آہستہ بدلتا گیا لیکن ماں اس کی حمایت کرتی رہتی تھی اور باپ کے غصّے سے اس کو بچاتی رہتی تھی۔ نتیجہ یہ نکلا کہ وہ باپ سے خوف کھاتا تھا لیکن ماں کے ساتھ اس کی شوخیاں بڑھتی گئیں۔ گھر کے پالتو جانور اس کی شرارتوں کا تختۂ مشق تھے۔ گھر کی خوبصورت بلی، اس کو آتا دیکھ کر اِدھر اُدھر منھ چھپاتی پھرتی۔ مرغیاں، اسکو دیکھتے ہی بھاگ کھڑی ہوتیں۔ بطخیں قاں قاں کرتیں۔ قاز پہلے پہلے تو گردن جھکا کر اس کو کاٹنے آیا کرتا، یہ اس کی گردن پکڑ کر اٹھا لیتا اور اِدھر اُدھر پٹخ مارتا تھا۔ بار بار کے اس تجربے کے بعد قاز بھی اس سے گھبرا کر دور بھاگ جایا کرتا۔ البتہ گائیں، اس ظلم کو صبر سے برداشت کرلیتی تھیں۔

نلس کا گھر سویڈن کے دوسرے کاشتکاروں کے گھروں کی طرح لکڑی کے موٹے موٹے اَن گھڑ تختوں کا کیبن تھا۔ دیوار میں ایک جگہ آتشدان تھا جو سردیوں میں آگ سے روشن رہا کرتا، پاس ہی ایک بھدّی سی میز اور کرسی پڑی ہوئی تھی۔ کمرے کے ایک کونے میں موٹے موٹے تختوں کا ایک بھدّا سا صندوق رکھّا ہوا تھا جس میں، اس کی ماں اپنی مرحومہ ماں کی یادگار چیزیں، خود اپنے عمدہ کپڑے، دوسری قیمتی چیزیں اور شاید گھر کا جمع جتھا سب کچھ محفوظ رکھتی تھی اور اس پر ایک موٹا سا قفل پڑا رہتا تھا جس کی کنجی نلس کی ماں کے پاس رہتی تھی۔ وہ کسی کو یہ صندوق کھولنے نہ دیتی۔ ڈٹ کر کھانا کھانا اور سونا اور ان دو باتوں کے بعد شرارت کرنا، یہ تین کام ہی نلس کے پسندیدہ تھے۔ البتہ کبھی کبھی اگر کوئی اس کو پریوں، جنوں اور بھوتوں کی کہانی سنانے والا مل جاتا تو نلس بڑے شوق سے گھنٹوں ایسی کہانیاں سنا کرتا۔ خصوصاً بونے بھتنے کے کارنامے اس

کو بڑے پسند تھے اور اسے یقین تھا کہ اس کے گھر کے کسی نہ کسی کونے میں ہونا ضرور چاہیے۔
اتوار کی صبح تھی، نلس کے خوش عقیدہ ماں باپ گرجا جانے کی تیاری کرنے لگے۔ یا تو اس کی بدتمیزیوں کے خوف سے یا اس وجہ سے کہ گھر پر کسی نہ کسی کا موجود رہنا ضروری تھا، وہ نلس کو اپنے ساتھ گرجا لے جانا نہیں چاہتے تھے۔ میز کے سامنے کرسی پر بیٹھا نلس دل ہی دل میں خوش تھا کہ چلو دو گھنٹے تو بڑے لطف سے کٹیں گے۔ لیکن شاید نلس کے باپ نے لڑکے کے خیالات پڑھ لیے۔ جاتے جاتے وہ رکا اور پلٹ کر لڑکے سے کہا، "تم ہمارے ساتھ گرجا نہیں جا رہے ہو، اس لیے کم از کم مواعظ کی کتاب کا پہلا وعظ پڑھ لو سمجھے؟" لڑکے نے جواب دیا، "ہاں ہاں، وہ تو میں بڑی آسانی سے پڑھ لوں گا۔" لیکن یہ کہتے ہوئے وہ دل میں سوچ رہا تھا کہ ایک آدھ صفحہ پڑھ بھی لیں گے۔ باپ نے گویا دوبارہ اس کے دل کی بات معلوم کرلی اور آگے بڑھ کر لڑکے کے پاس پہنچا اور سخت لہجے میں کہا، "لیکن یاد رکھو اچھی طرح دھیان دے کر پڑھنا واپس آنے کے بعد میں اس وعظ کے متعلق تم سے سوالات کروں گا اگر تم نے ایک صفحہ بھی چھوڑا تو تمھارے لیے بہت برا ہوگا۔"

ماں کو بھی اس کا اندازہ تھا کہ ان کے پیچھے صاحبزادے صاحب خبر نہیں کیا کیا کارنامے انجام دیں، اس نے بھی تاکید کرتے ہوئے کہا۔ "دیکھو! پہلے وعظ کے ساڑھے چودہ صفحے ہیں، اس لیے فوراً پڑھنا شروع کر دو، ورنہ ہمارے آنے تک وہ ختم نہ ہوگا۔"

یہ کہہ سن کر ماں باپ روانہ ہو گئے۔ نلس، کرسی سے اتر کر دروازہ میں آ کھڑا ہوا اور انھیں دور تک جاتا ہوا دیکھتا رہا۔ جب وہ نظروں سے غائب ہوگئے تو اُسے ایسا معلوم ہوا کہ وہ بری طرح جال میں پھنس چکا ہے۔ لیکن ساتھ ہی اسے دوسرا خیال آیا کہ ماں باپ بڑے خوش خوش جا رہے ہوں گے کہ انھوں نے مجھے بڑے مفید کام میں لگا دیا ہے اور میں ان کی واپسی تک اسی میں مشغول رہوں گا۔

لیکن ماں باپ دراصل اپنے بچّے کی نالائقی سے بہت پریشان تھے۔ اگر لڑکے کی آئندہ زندگی کے متعلق انھیں اطمینان ہوتا تو واقعی خوش خوش بڑے خلوص دل کے ساتھ گرجا جاتے مگر لڑکے کی فکر انھیں گرجا میں بھی دل کی یکسوئی نصیب نہ ہونے دیتی۔

(باقی آئندہ)

مچھر ایک داستان گو

وحیدہ نسیم

گرمی اور پھر کراچی کی گرمی معاذ اللہ جب پڑتی ہی تو پھر
پناہ ہی نہیں ملتی۔ دن سے زیادہ رات مُکلّف اور رات
یادہ دن تکلیف دہ۔ جس دن کا یہ واقعہ ہی وہ بھی ایک ایسی
کلّف رات تھی۔ پنکھے کے عین نیچے میں نے پلنگ بچھا دیا
روازے، کھڑکیاں بلکہ روشن دان تک کھلے ہوئے تھے،
جبس تھا کہ دم گھوٹے ڈالتا تھا۔ اس پر سے بجلی فیل ہوگئی
کے تھکے ہارے بازوؤں نے آخری سلام کیا اور سو رہے۔
ینی کمین گاہوں سے نکلے اور یکے بعد دیگرے مجھ پر
اور ہوئے۔ میں نے سر سے پیر تک احتجاجاً چادر تان لی مگر
ذی چادرے کے اوپر ہی سے میرے کان میں بانسری
تے رہے۔ اگر غلطی سے آدھ انچ حصۂ جسم بھی کھل جاتا تو
وکے گِدھوں کی طرح اُس پر ٹوٹ پڑتے۔ ادھر گرمی کا یہ
کہ چادرہ اوڑھا نہیں کہ پسینے کے چشمے بہنا شروع ہوگئے۔
نے ذرا سا چادرہ کھول کر ہوا دی اور پھر منہ بند کرلیا۔ میں
ی تھی کہ نہ کاربن ڈائی آکسائڈ باہر جا رہی ہوگی اور نہ باہر
نسیم تازہ مجھ کو مل رہی ہی لیکن اس کے ساتھ یہ امر بھی یقینی
ناک منہ کھلا نہیں اور آکسیجن کے بجائے مچھر سانس کی
لق میں داخل ہوئے نہیں۔ نیند کا غلبہ اور مچھروں کی یورش،
جانے کس طرح ایک مائی کا لال مچھر چادر کے اندر گھس آیا۔

"لعنت تم پر تین بار" میں نے جھنجھلا کر کہا۔

"لعنت ہم پہ؟ کیوں صاحب کیا ہم خدا کی مخلوق نہیں
ہ" ایک مچھر نے کہا۔

"اس سے کس کو انکار ہی۔ لیکن تم نے اس وقت جان
عذاب میں کر رکھی ہی" میں نے کہا۔

"جان عذاب میں کرنے کی بھی ایک ہی کہی۔ آخر میں نے آپ کا
کیا بگاڑا ہی؟" اس نے ڈھٹائی سے کہا

"بگاڑنے میں کسر ہی کیا باقی ہی! نہ رات کو نیند ہی نہ چین، جب
دیکھو تب تم اپنی بے وقت کی راگنی الاپے جاتے ہو اور اگر ذرا سا تم لوگوں
کو سر چڑھا لیا جائے تو گھر کے گھر ملیریا سے ویران کر دیتے ہو" میں نے کہا۔

"جی میں اور ملیریا! توبہ کیجیے میں تو سیدھا سادھا 'کیولکس'
ہوں۔ یہ سارا فتنہ جس کو آپ لوگ ملیریا کہتے ہیں "انافلیس" کی گھروالی
کا اٹھایا ہوا ہی حالاں کہ خود بے چارہ اُس کا "آدمی" اس کو بہت منع کرتا
ہی کہ تم انسانوں میں ملیریا نہ پھیلاؤ لیکن وہ مانتی ہی نہیں۔ میرے سامنے خود
کئی بار ان کا اس چیز پر جھگڑا ہوگیا" کیولکس نے اس سادگی سے
کہا گویا یہ بذاتِ خود ملیریا (MALARIA) پھیلانے کے ذمہ دار ہی نہیں ہیں۔

"کوئی بھی سہی لیکن انسان کو کس قدر نقصان ملیریا سے ہوتا ہی
تم نہیں جانتے" میں نے کہا

"مجھے بھی انسان کی بیماری پر دکھ ہوتا ہی پر کیا کروں۔ بھائی انافلیس
کی گھروالی مانتی نہیں۔ پرسوں ہی شام کو میری اس کی بات ہوئی وہ تو انسانوں
سے خار کھائے بیٹھی ہیں، کہتی تھیں کہ مُوا انسان ان کو اور ان کی اولاد کو
جینے نہیں دیتا، کہیں پودوں اور گھانس پر دوائیاں چھڑک چھڑک کر
اُن کے انڈوں کو ضائع کر رہا ہی، کہیں پانی کے کنووں میں تیل ڈال ڈال
کر اُن کے لاروؤں کو مار رہا ہی اور سچ پوچھو تو وہ مچھر دان لگا کر سونے کی بھی
مخالف ہیں اور ہونا بھی چاہیے۔ خود انافلیس بھائی بتا رہے تھے کہ آج کل
ان کی گھر کی عورتیں بہت کمزور ہوگئی ہیں کیوں کہ ان کو اچھی غذا زیادہ
مقدار میں نہیں ملتی۔" مچھر بھن بھن کرکے اپنی داستان سنائے جا رہا تھا۔

"کمبخت موذی اگر تو بھی انافلیس ہوتا تو کچل کچلا کر میں تیرا ابھی خاتمہ کر دیتی" ! میں نے جل کر کہا۔

"خیر یہ بات تو غلط ہی۔ انافلیس کی گھر والی یہیں کہیں ہوگی اس کو لاتا ہوں اور یقین دلاتا ہوں کہ آپ اس کو کبھی ختم نہیں کریں گی ملیریا چاہے وہ جتنا پھیلائیں ان کی خوشی اور آپ لوگوں کی قسمت لیکن یہ میں آپ کو بتائے دیتا ہوں کہ وہ دل کی اتنی بری نہیں ہیں جتنا کہ مشہور ہیں۔ رہ گیا ملیریا کا معاملہ سو وہ بھی غیر ارادی ہی۔ سمجھ کر وہ کبھی بیماری کے جراثیم نہیں تقسیم کرتی ہیں، ان کو تو پتہ ہی نہیں چلتا کہ ملیریا کے جراثیم ان کے معدے میں ہیں یا منہ کے غدود SALIVARY -GLAND میں ہیں۔ اس بیماری کو تو اپنے کام سے کام رہتا ہی" کیولکس نے صفائی پیش کی۔ "دل کی بری نہیں ہی۔ یہ بھی خوب رہی۔ گویا مجھ کو انافلیس کی گھر والی سے کوئی معاملت کرنا ہی یا دوستی گانٹھنا ہی جو میں یہ سوچوں کہ وہ دل کی اچھی ہی یا بری" میں نے ہنس کر کہا۔

"نہیں یہ بات نہیں ہی لیکن پھر بھی میں آپ کو یقین دلاتا ہوں کہ ان کو واقعی خبر نہیں ہوتی کہ کب اور کس طرح کسی ملیریا کے مریض کے جسم سے چوسے ہوئے خون میں ملیریا کے جراثیم اس کے منہ میں آئے اور کس وقت اس کے معدے میں پہنچ کر اپنی شادی بیاہ رچا کر واپس اس کے منہ میں پہنچے اور پھر وہاں سے۔۔" ! "شادی بیاہ رچانے کی کیا فضول بکواس کر رہے ہو۔ میاں کیولکس خدا کے لیے جھوٹ نہ بولو" میں نے کہا۔

"کہتا ہوں سچ کہ جھوٹ کی عادت نہیں مجھے۔ ملیریا کے جراثیم جب تک انسان کے خون میں رہتے ہیں، ناز و نیاز، عشق محبت، شادی بیاہ ہر بکھیڑے سے بے نیاز صرف "ASEXUAL" زندگی گزارتے ہیں اور انافلیس کی گھر والی کے معدے میں پہنچ کر وہ ترنگ سوجھتی ہی کہ خدا کی پناہ۔ شادیوں پر شادیاں، بچوں پر بچے۔ اتنی بڑی نسل تیار کر لیتے ہیں کہ بس دیکھتے رہیے۔ جب ہی تو اس کے ڈنک کے ساتھ پھر انسان کے خون میں شامل ہوتے ہیں۔ انافلیس کی گھر والی کے معدے میں ہی تو ان کی سہرے کی دل کی کلیاں کھلتی ہیں اور بقول تمھارے سائنس دانوں کے یہ اپنا SEXUAL دور پورا کرتے ہیں۔

"ہو تم دل چسپ اس میں کچھ شک نہیں" میں نے ہنس کر کیولکس سے کہا۔

"بات در اصل یہ ہی کہ اس وقت میرا پیٹ بھرا ہوا ہی۔ دس منٹ پہلے میں نے آپ کے پیر کے انگوٹھے سے پورا ایک قطرہ خون چوسا تھا ظاہر ہی کہ آپ کے خون کے دریا میں کیا کمی ہوئی لیکن مجھ غریب کا پیٹ بھر گیا اس لیے اب آپ کے کان کے پاس بیٹھا آپ سے باتیں کر رہا ہوں۔ چلنے پھرنے، اڑنے کی کوئی سکت مجھ میں نہیں ہی۔ آپ ذرا سنبھل کر کروٹ لیجیے گا" اس نے پورے اعتماد سے کہا۔ "اچھا بھئی یہی سہی لیکن شرط یہ ہی کہ تم ملیریا کی پوری داستان سنا دو" ! میں نے کہا۔

"وہ تو میں جانتا ہی تھا کہ جناب کو بھی نیند نہیں آ رہی ہی" اس نے بھرپور طنز کیا اور سلسلۂ کلام جاری رکھا، "بات تو محترمہ کچھ نہیں ہی لیکن انسان ہر بات کا بتنگڑ بنانے پر تلا ہوا ہی اور سچ پوچھیے تو ملیریا و لیریا کا قصہ مجھ کو بھی زیادہ نہیں معلوم جیسا کچھ انافلیس کی گھر والی نے مجھ کو بتایا وہی دہرا دوں گا۔ وہ کہتی ہی کہ ملیریا کے جراثیم میری اطلاع کے بغیر میرے معدے میں آتے ہیں وہاں سے میرے لعابی غدود SALIVARY-GLAND میں اور پھر جب میں کسی انسان کی مہمان بنتی ہوں یعنی وہ از راہ میزبانی مجھ کو اپنا خون پلاتا ہی تو یہ جراثیم جو اس وقت SPOROZITE کی شکل میں ہوتے ہیں، خون میں داخل ہو جاتے ہیں"۔

"یہ SPOROZITE کیا بلا ہوتی ہی" میں نے پوچھا۔

"اوہو آپ تو بڑی شاعرہ نکلیں، ارے بھائی اسپوروزایٹ یعنی جراثیم کی ایک ایسی شکل جو بالکل انڈے کی طرح ہو اس میں مزید نمو اور افزائش نسل کی صلاحیتیں موجود ہوں، اس کو "اسپوروزایٹ" کہتے ہیں، انڈا سمجھ لیجیے اس میں صرف ایک خلیہ ہوتا ہی یعنی ایک CELL۔ بس، یہ انسان کے خون میں جاتا ہی۔ لاکھوں ہزاروں اور خون کے ساتھ بہتے بہتے پھرتے ہیں انسان کے خون کے سرخ ذرے یا RED BLOOD CORPUSCLE ان کی سب سے عمدہ پناہ گاہ ہیں۔ یہ اپنے نوکدار سر کی مدد سے خون کے سرخ دانوں سے اندر گھس جاتے ہیں اور وہاں بڑے آرام سے ہیموگلوبن (خون کا سرخ مادہ) مزے مزے لے کر کھایا کرتے ہیں۔ جب ان کا پیٹ بھرتا ہی تو ایک حلقے کی شکل میں اپنے جسم کو توڑ مروڑ کر آرام کرتے ہیں۔ خون کا ہیموگلوبن جب یہ نوش فرما چکے ہوتے ہیں تو خون میں سوائے ایک مادے کے جس کو MELANIN کہتے ہیں کچھ بھی باقی نہیں رہتا چند روز کے بعد یہ جراثیم جسامت میں بڑھتے ہیں اور ایک سے دو، دو سے چار ہو جاتے ہیں گویا اپنی نئی نسل تیار کرتے ہیں۔ ان کے ننھے منے بچے SCHIZANT کہلاتے ہیں یہ خون

جاتی دو چند گھنٹوں میں ایک دوسرے کے ساتھ تفریح کرتے ہیں۔ اپنے آباو اجداد کی طرح ان کی بھی من بھاتی غذا "ہیموگلوبین" یا خون کی سرخی ہی جب ان کا قافلہ انسان کے جسم میں خون کے سرخ دانوں پر حملہ کرتا ہی تو مریض جسم کی حدت کھو دیتا ہی اور اس کو سردی لگ کر جاڑا چڑھتا ہی۔ جب ان کی نسل دو ایک گھنٹے میں خون کی سرخی ہضم کر چکی ہوتی ہی تو خون میں ملانن MELANIN اکھٹا ہونا شروع ہوتا ہی جس کے زہریلے اثر سے بخار چڑھتا ہی" اس نے کہا۔

"خدا خیر کرے بھائی کیونکہ تم تو اچھی خاصی طب کی پوٹ نکلے" میں نے کہا۔

"جی ہاں میں نے ایک دواخانہ میں جنم لیا، وہیں پلا بڑھا، قسمت کی ٹھوکریں یہاں لے آئیں" اس نے کہا۔ "خیر قسمت کی ٹھوکریں تو ہر ایک کے ساتھ ہیں لیکن تم بڑے اچھے داستان گو ہو۔ ہاں تو پھر کیا ہوتا ہی؟" میں نے اشتیاق سے پوچھا۔ "بس پھر تو یہ ہوتا ہی کہ انسان ملیریا میں مبتلا ہو جاتا ہی، ملیریا ایک جراثیم PLASMODIUM VIVAX ہر تیسرے روز بچے پیدا کرتا ہی۔ یعنی ۴۸ گھنٹوں میں انسان کے خون میں ان کی نئی نسل تیار ہو جاتی ہی اور تیسرے روز مریض کو باری کا بخار آتا ہی۔ PLASMODIUM MALARIA کے یہاں پیدائش سست ہی، وہ ہر چوتھے روز بچے پیدا کرتا ہی اور نئی نسل کی پیدائش کی بنا پر مریض کو چوتھے روز بخار آتا ہی۔ ان جراثیم میں سب سے زیادہ تیز PLASMODIUM FALCIPARUM ہی جو کمبخت روزانہ نئی نسل کو جنم دیتا ہی اور مریض کو یا تو بخار اترتا ہی نہیں یا روز چڑھتا اترتا رہتا ہی۔ یہی نہیں بلکہ جب یہ MALANIN کے دانے خون میں بڑھ جاتے ہیں تو بیچاری تلی یا طحال SPLEEN جو خون کا RESERVE BANK ہی، دیوالیہ ہو جاتی ہی۔ وہاں بھی انھیں ملانن کا قبضہ رہتا ہی اور مریض خون کی کمی یا یرقان کا شکار ہو جاتا ہی" "تو آخر یہ لامتناہی سلسلۂ افزائش نسل کب تک جاری رہتا ہی؟" میں نے حیرت سے پوچھا۔

"آپ سمجھتی ہوں گی کہ مریض کے مرنے تک، ارے نہیں صاحب سب سے پہلی بات تو یہ ہوتی ہی کہ جب ملیریا کے جرثومے خون میں داخل ہوتے ہیں تو خون ان کا مقابلہ کرتا ہی۔ زیادہ صورتوں میں تو خون کے سرخ جرثوموں سے وہ شکست کھا جاتے ہیں اور اگر فتح حاصل کر لی تب ملیریا پھیلاتے ہیں۔ ایک دلچسپ بات اور بتاؤں آپ کو قدرت نے انسان کے بنانے میں بڑی ہی فیاضی سے کام لیا ہی، اشرف المخلوقات جو ٹھہرا۔ جب خون میں ملیریا کے جراثیم بہت سرکشی کرتے ہیں اور MELANIN حد سے زیادہ جمع ہو جاتا ہی تو اس زہر کا تریاق یا ANTI TOXIN خود بخود خون میں پیدا ہوتا ہی جس کے اثر سے ملانن کا زہر بلکہ ملیریا کے جراثیم کی نسلیں بھی تباہ ہو جاتی ہیں۔ رہ گیا کونین کا استعمال! وہ صرف دواسازوں کا دھندا ہی ورنہ صاحب فطرت نے خود انسان کی زندگی کو بچانے کا انتظام کر رکھا ہی"

"اور مچھروں کا بچاؤ نہیں ہو کیا۔ یہی کیا کم ہی کہ بقول تمھارے انافلیس کی گھروالی پر ملیریا کے جراثیم اثر ہی نہیں کرتے، ورنہ اگر وہاں بھی یہ بیماری ہوتی تو مزے آ جاتے" میں نے جل کر کہا۔

"ہاں پھر مچھر انسانوں سے پرہیز کرتے اور سوچ سمجھ کر ان کے بدن سے خون چوستے!" اس پر ہم دونوں ہنس پڑے۔

"ہاں تو میں یہ کہہ رہا تھا کہ انسان کی موت، کونین کا استعمال، یا بدن میں قدرتی طور پر ANTI - TOXIN تریاق کی پیدائش کسی وقت بھی ملیریا کے جراثیم کو نیست و نابود کر سکتی ہی۔ تباہی کی یہ منزل جب ہم کو اور آپ کو معلوم ہی تو بھلا جراثیم ان سے کیوں کر بے خبر رہ سکتے ہیں وہ بھی جانتے ہیں کسی نہ کسی وقت ان کے سر پر "اٹیم بم" پھٹ سکتا ہی۔ ان کی ساری نسل تباہ ہو سکتی ہی۔ چناں چہ کافی تعداد میں بڑھنے کے بعد جب ہر ہر جراثیم اپنی آپ تقسیم کرتے کرتے یعنی دو سے چار، چار سے آٹھ، آٹھ سے سولہ ہوتے ہوتے تھک جاتا ہی تو ایک نئی شکل اختیار کر لیتا ہی، جس کو GAMETOCYTE کہتے ہیں۔ یوں سمجھ لیجیے کہ اب جراثیم اس پر تیار ہو کہ نر جراثیم الگ پیدا کرے اور مادہ الگ GAMETOCYTE جراثیم کا وہ درجہ ہی جس کے بعد اس کو جنسی طور پر مختلف الشکل جراثیم پیدا کرنے کی قدرت حاصل ہی۔ یہ دو قسم کے ہوتے ہیں۔ ایک ان میں سے MEGACYTE کہلاتے ہیں جو نر جراثیم بناتے ہیں اور دوسرے MICROCYTE جو مادہ جراثیم کو جنم دیتے ہیں۔ انسان کے خون میں ایسے بہت سے GAMETOCYTE تیار ملتے ہیں کیوں کہ اسی درجے میں ان کو پھر انافلیس کی گھروالی کی تلاش ہوتی ہی۔ ورنہ اس سے پہلے وہ اگر لاکھ بار بھی خون چوسے تو جراثیم ملیریا کے اس کے بدن میں پنپ نہ سکیں گے۔ جراثیم جانتے ہیں کہ اگر ان کی ساری نسل انسان کے جسم میں تباہ بھی ہو جائے تب بھی GAMETOCYTE مچھر میں ان کے بقائے حیات کے ضامن ہیں۔ جوں ہی کوئی انافلیس

کی گھروالی مریض کا خون پیتی ہو سینکڑوں GAMETOCYTE اس کے
بدن میں داخل ہوجاتے ہیں اور معدے تک بے تکلف چلے آتے ہیں"۔
کیولکس اپنی داستان سنائے جار رہا تھا اور میں اونگھ رہی تھی
یہاں تک کہ میری آنکھ لگ گئی۔ مجھے اپنے کان کے پاس چبھن محسوس ہوئی۔
میں نے گھبرا کر آنکھیں کھول دیں۔

"سن رہی تھیں آپ یا سوگئیں"، کیولکس نے اپنا ڈنک میری جلد
سے نکالتے ہوئے کہا۔

"نہیں بھائی سوئی کہاں؛ جاگ رہی ہوں"۔ میں نے کہا

"تو پھر ہوں، ہوں کہے جایئے تاکہ مجھے بھی معلوم ہو کہ آپ سن رہی
ہیں، ورنہ میں بکتا رہوں گا اور آپ سوتی رہیں گی"۔

ہاں تو میں یہ کہہ رہا تھا کہ یہ GAMETOCYTE جب مچھر کے
معدے میں داخل ہوجاتے ہیں تو اطمینان کا سانس لیتے ہیں اور کچھ دیر
ستانے کے بعد MALE اور FEMALE جراثیم پیدا کرتے ہیں۔ مچھر کے
معدے میں معلوم ہوتا ہو کہ ان کو نئی زندگی مل گئی۔ دونوں جنسیں پیدا
ہوتی ہیں، دونوں کا آزادانہ میل جول ہوتا ہو، یہاں تک کہ اس سنجوگ کے
نتیجے کے طور پر لاکھوں ZYGOTE یا "جفتے" ملتے ہیں۔

"یہ ZYGOTE کیا چیز ہوئی"، میں نے پھر سوال کیا۔

"ZYGOTE نہیں معلوم آپ کو جراثیم کی دنیا میں سنجوگ یا ——
CONJUGATION کا مطلب ایک دوسرے کی ہستی میں بالکل تباہ
اور فنا ہوجانا ہوتا ہو۔ چناں چہ جب MALE اور FEMALE جراثیم
ایک دوسرے سے ملتے ہیں تو ان دونوں کے جسم باہم ایک ہو کر ——
ZYGOTE بنا لیتے ہیں یہ ZYGOTE مچھر کے معدے میں آزادانہ گھومتے
رہتے ہیں۔ ان سے کوئی عضو کوئی خامرہ ENRYME تعرض نہیں
کرتا۔ نمو کے مختلف مدارج سے گزرنے کے بعد یہ مچھر کے معدے کی
درمیانی دیوار میں گھس جاتے ہیں اور جسامت میں بڑھنا شروع ہوتے
ہیں۔ ان میں بہت سارے مرکزے یعنی NUCLEUS ہوتے ہیں،
ان کو اب OOCYST کہتے ہیں، ان کی جسامت اتنی بڑی ہوتی ہو
کہ مچھر کے معدے کی دیواروں پر سے بیرونی جانب یہ ابھار کی شکل
میں صاف نظر آتے ہیں۔ ہر OOCYST میں سیکڑوں SPOROZATE
ہوتے ہیں۔ شاباش ہو انافلیس کی گھروالی کے دل کو جو سب
اپنے پیٹ میں رکھتی ہو لیکن منہ سے اف تک نہیں کرتی۔

"اُف کیوں کرے گی تکلیف تو کہا اس کو احساس تک نہ
ہوتا کہ اس پر کیا گزری۔ واہ تو میں اس وقت ڈرتی جب اس
تکلیف ہوتی، وہ دکھ سہتی اور پھر خاموش رہتی"۔ میں نے کہا۔

"SPOROZITE جب جسامت میں بڑھنے لگتے ہیں
ظاہر ہو کہ OOCYST پھٹ جاتی ہو اور یہ ننھے سے ROZITE
مچھر کے خون میں آزادانہ گھومنے لگتے ہیں۔ یہاں تک کہ گھوم پھر ک
انافلیس کی گھروالی کے SALIVARY-GLAND یا لعابی غد
تک پہنچ جاتے ہیں۔ جب یہ اپنی غذا کی تلاش میں کسی تندرست
کو کاٹتی ہو تو یہ SPOROZITE پھر انسان کے خون میں جلتے
اب بھلا آپ ہی بتایئے کہ اس ساری کارروائی میں بے چاری نافلی
کی گھروالی کا کیا قصور؟"

"سچ فرماتے ہیں بھائی کیولکس! آپ، آپ کی بھابھی با
بے قصور ہیں بس"۔ میں نے جھنجھلا کر کروٹ لینا چاہی اور وہ
کیولکس اڑ کر دیوار پر جا بیٹھے۔

داستان ختم ہوئی، میں نے آنکھیں ملیں، سپیدہ سحر نمو
ہو رہا تھا، رات کا حبس صبح کی خنکی میں بدل گیا تھا۔

موذن مرحبا بر وقت بولا   تری آواز مکے اور مدینے

ـنڈ ٹانگ میں مُردہ ٹانگ : "کیلے فورنیا" کے "ایڈن ہاسپٹل"
ڈاکٹروں نے ۲۵ سال کے ایک نوجوان مزدور کی زخمی اور ایک بے کار
ـ کاٹ کر اس کی جگہ دُوسری مردہ ٹانگ جوڑ دی ہو۔ مزدور کا نام "بی۔ ایل۔
ـچھ" بتایا جاتا ہو۔ "ایڈن ہاسپٹل" کے ڈائریکٹر ڈاکٹر ایل میئر۔ ماسمین کا بیان
ـ یہ مریض ۳ مہینے سے ہمارے زیرِ علاج ہو۔ اس کا آپریشن دنیائے طِب کی
ـرِ یخ میں ایک انقلاب آفریں حیثیت رکھتا ہو کیونکہ ایک ٹانگ کٹنے کے
ـر دوسری مُردہ ٹانگ جڑ کر دونوں ٹانگوں میں حیرت انگیز طور پر جان پڑگئی
ـ حدلنے چاہا تو مریض کچھ دنوں میں بھلا چنگا ہو کر بآسانی چلنے پھرنے لگے گا،
ـتہ ایک ٹانگ سے اس کی دوسری ٹانگ دو تین انچ چھوٹی ضرور رہے گی اور
ـھی اس وجہ سے کہ ہڈّی کے لحمی ریشے بالکل خشک اور بے کار ہو چکے تھے۔
ـر ماسمین کہتے ہیں کہ یہ آپریشن اس لحاظ سے بھی قابلِ قدر اور کامیاب ہو کہ
ـیں کے ڈاکٹر اسی طرح کے آپریشن کے سلسلے میں باوجود بہت کچھ کوشش کرنے
ـ ناکام رہے تھے۔

ـہبر خواتین : نیویارک (امریکا) میں اقوامِ متّحدہ کا صدر دفتر دیکھنے کے
ـ آنے والوں کی تعداد اوسطاً روزانہ ساڑھے تین ہزار سے زیادہ ہوتی ہو۔
ـ لوگوں کو صدر دفتر کی سیر کرانے کی خدمت دنیا کے ۲۲ ملکوں کی ۵۶ عورتیں
ـام دیتی ہیں۔ یہ خواتین تمام سیر کرنے والوں اور مہمانوں کی خاطر خواہ مدارات
ـتی ہیں۔ ان کے لیے خصوصی اداروں کی اطلاعات بہم پہنچاتی ہیں۔ تمام عمارتوں
ـ یہ کراتی ہیں۔ اس کے باوجود یہ جاذبِ نظر، باسلیقہ، رہبر خواتین صرف
ـر سال کے لیے ملازم رکھی جاتی ہیں۔ یوں تو یہ زیادہ تر انگریزی زبان فرفر بولتی
ـب مگر انہی میں چند ایسی عورتیں بھی ہیں جو ۱۹ مختلف زبانیں تک بول سکتی ہیں۔
ـم طور پر یہ خواتین کسی نہ کسی کالج کی تعلیم یافتہ ہوتی ہیں اور انھیں اپنی خدمات
ـجام دینے کے لیے کم از کم تین ہفتے تک خاص تربیت دی جاتی ہو۔ جسے یہ بیشتر
فلموں کے ذریعہ اور مختلف پمفلٹ وغیرہ پڑھ کر حاصل کرتی ہیں۔ ہفتے میں صرف پانچ
روز انھیں کام کرنا پڑتا ہو۔ ہفتہ اور اتوار بھی ان دنوں میں شامل ہو کیونکہ ان ہی
دو دنوں میں آنے والوں کا زیادہ ہجوم ہوتا ہو۔

۶۰ فٹ لمبا کیڑا : پچھلے دنوں لکھنؤ سے خبر آئی تھی کہ وہاں کے ہسپتال میں
ایک ایسا مریض آیا جس کے پیٹ میں بڑے زور کا درد ہو رہا تھا۔ اسے مدّت سے
قبض کی شکایت رہتی تھی۔ ڈاکٹری معائنے کے بعد اس کا علاج شروع ہوا۔ مریض
کے پیٹ سے ایک کیڑا برآمد ہوا ہو جو ۶۰ فٹ لمبا ہو۔ یہ کیڑا ہسپتال میں نمائش
کے لیے رکھ دیا گیا ہو۔ مریض کا نام چندریکا ہو جو لکھنؤ کے محلہ دیپ گنج کا رہنے والا
بتایا جاتا ہو۔

پان اور چائے کا نعم البدل : سنا ہو کہ سائنس دانوں نے چائے کا
نعم البدل کیمیاوی طور پر سفوف اور گولیوں کی شکل میں تیار کر لیا ہو۔ ذرا سا
سفوف یا ایک گولی کھولتے ہوئے پانی میں ڈال دیجیے، رنگ اور ذائقہ کے اعتبار
سے چائے تیار ہو جائے گی۔ یہ مصنوعی چائے ایک مقام سے دوسرے مقام تک
پہنچانے میں بڑی آسانی ہوگی۔ اگر اس دریافت و تحقیق نے عملی جامہ پہن کر شہرت
حاصل کر لی اور عوام میں مقبول ہو گئی تو چائے کی کاشت کا شاید وہی حشر ہوگا جو
نیل کے پودوں کی کاشت کا ہوا۔ انگریزوں نے برصغیر پاک و ہند میں بے شمار کارخانے
نیل کے کھول رکھے تھے۔ مگر جرمنی کے مصنوعی نیل نے یہ سب کارخانے بند کرا دیے
تھے۔ اسی سلسلے میں ایک خبر میسور سے آئی ہو کہ وہاں "فوڈ ریسرچ انسٹی ٹیوٹ"
نے ایک نباتاتی پان دریافت کر لیا ہو۔ یہ پان بالکل پان کے پتّے کی طرح ہو اس کا
ذائقہ بھی پان کی طرح ہو، بلکہ اسے چبا کر کیلشیم کی ضرورت بھی پوری کی جا سکتی ہو مگر
لطف یہ ہو کہ پان کا یہ "نعم البدل" کھا کر نہ تو منھ لال ہوگا اور نہ اس کا لعاب
تھوکنے کی ضرورت پیش آئے گی۔

نقصان میں نفع : برطانیہ کی تازہ ترین اطلاعات سے معلوم ہوا کہ وہاں

[illegible] کی پیداوار پچھلے سالوں کی نسبت کم ہوتی ہے۔ اس سال یہاں [illegible] سے زیادہ [illegible] کیا۔ کہا جاتا ہے کہ [illegible] کے مقابلے میں دو لاکھ چالیس ہزار کم رہی [illegible] ۔ اس لحاظ سے برطانیہ کے [illegible] ایک طرف خانہ آبادی اور نسلی ترقی کے اعتبار سے نقصان میں [illegible] طرف اقتصادی اور ذہنی ترقی میں انھوں نے نقصان کے اندر [illegible] کیا۔ [illegible] زیادہ خرچ کا معاملہ تو وہ اگر آمدنی کے مطابق ہو تو برا نہیں کہا جاتا۔

بائیسویں شادی پر دنیا سے رخصتی، افغانستان سے خبر آئی ہے کہ علاقہ ننگرہار کے ایک محلے میں کوئی عورت رہتی تھی جس کا نام نورجہاں تھا۔ پچھلے دنوں یہ ۹۳ سال کی عمر میں دنیا سے رخصت ہوگئی۔ ابھی ایک سال پہلے جبکہ یہ ۹۲ سال کی تھی، اس نے ایک ۸۲ سال کے جوان العمر دولھا سے بائیسویں شادی کی تھی، ہر چند کہ دلھن کی عمر دولھا سے ۱۰ سال زائد تھی، مگر اسے یہ امید ہرگز نہ تھی کہ ایک ہی سال میں عمر پوری ہو جائے گی۔

نورجہاں کی پہلی شادی ایک ایرانی نسل کے نوجوان کے ساتھ ۱۶ سال کی عمر میں ہوئی تھی مگر اس کے بعد اس نے اکیس شوہروں کے ساتھ زندگی گزار کر خدا کے فضل سے ۵۰ لڑکے لڑکیاں پیدا کر لیے۔ اور یہ پود بڑھ کر ۱۰۵ پوتوں اور نواسوں تک پہنچی۔ جس وقت اس کا انتقال ہوا اس وقت سارے کنبے نے مل کر وہ شور مچایا کہ تمام محلے والے پریشان ہوگئے۔ رونے والوں میں شوہر کی حالت بہت بری بتائی جاتی ہے۔ بے چارہ اپنی کم عمری پر پھوٹ پھوٹ کر رو رہا تھا۔

ٹیلی ویژن کی ترقی، وہ دن دور نہیں کہ ٹیلی ویژن کے شائقین اپنی خواہش کے مطابق دنیا کے ہر ملک سے ٹیلی ویژن کا پروگرام سننا اور دیکھنا شروع کر دیں گے۔ ٹیلی ویژن کو عام بنانے کے سلسلے میں امریکہ کے ہوا باز خلا میں پرواز کرنے کے بعد خاص قسم کے تجربات کر رہے ہیں۔ ان کا بیان ہے کہ ہم دیو پیکر غباروں کو ایک ہزار میل اونچا اڑائیں گے۔ پھر "ریڈیو ٹرانس میٹر" اپنے سگنل ان غباروں تک پہنچا دیں گے۔ یہ سگنل بلندی پر پہنچ کر کرۂ ارض کے ایک بہت بڑے حصے پر منعکس ہوتے رہیں گے اور اس کے بعد ٹیلی ویژن سگنلوں پر بھی یہی عمل جاری رہے گا۔ اس قسم کا پہلا غبارہ "کیپ کنیاول" (فلوریڈا) سے اڑایا جائے گا۔ یہ غبارہ پورے کرۂ ارض کے گرد دو گھنٹے میں چکر لگائے گا۔ سردست پیغام رسانی کا یہ تجربہ ۱۰۰۰ میل بلندی تک کیا جا چکا ہے۔ مگر مسلسل کوششوں کا نتیجہ کافی امید افزا ہوگا ا ٹیلی ویژن ساری دنیا کے لیے عام ہو کر رہے گا۔

الٹے پاؤں کی دوڑ، پچھلے دنوں لندن کی دو رقاصاؤں نے الٹے پا سفر کرنے کا ریکارڈ قائم کیا۔ سنا گیا ہے کہ دو لڑکیاں "ٹینا اسکاٹ" اور "لینڑا" جو رقص کرنے میں کافی شہرت رکھتی ہیں، انھوں نے الٹے پاؤں چل کر ۵۰ میل طے کیا ہے۔ سفر میں ساڑھے پندرہ گھنٹے صرف ہوئے، یہ سفر "ساؤتھ اینڈ" سے شروع ہو کر "پکیڈلی" پر ختم ہوا۔ دونوں لڑکیاں الٹے پاؤں سفر کرتے و ایک دوسرے کے گلے میں باہیں ڈالے ہوئے تھیں۔ ان کی دیکھ بھال کے لیے ا ساتھ ساتھ ایک موٹر بھی چل رہی تھی۔ کچھ دور چل کر موٹر کا پیٹرول ختم ہو گ ان دونوں کا سفر برابر جاری رہا اور نتیجہ یہ ہوا کہ دونوں لڑکیاں ایک د کی چوٹیاں کھینچتی کھنچاتی منزل مقصود پر جا پہنچیں۔ ان لڑکیوں کی یہ اڈ نئی سی معلوم ہوتی ہے مگر دنیا تو ایک عرصے سے الٹے ہی پاؤں چل رہی ہے!

تاج محل کا درخت: بھارت کے محکمۂ آثار قدیمہ نے تاج محل کے با ایک پرانے درخت کا کھوج لگایا ہے۔ کہا جاتا ہے کہ یہ درخت تاج محل سے دگنی عم ہے۔ شاہ جہاں نے تاج محل کے آس پاس ایک وسیع بہشت باغ بنا مہاراجہ مان سنگھ سے اپنی ذاتی جائداد دے کر بہت سی زمین لے لی تھی۔ یہ پھو پھلوں سے لدا باغ ابھی پورا بننے بھی نہ پایا تھا کہ شاہ جہاں کا انتقال ہوگیا۔ ا صدی میں انگریزوں نے باغ اجاڑ کر ہری گھاس کے تختے بنا دیے۔ باغ میں ت ایک درخت باغ کی چہار دیواری کے پاس رہ گیا تھا جس کی عمر معلوم کرنے درخت کا ۴۹ فٹ موٹا تنا کاٹ کاٹ کر کیمیاوی طور پر تجزیہ و تجربہ کے طور پر کام آ

اڑنے والی بس، "ڈرائنرر لیخ" کی نگرانی میں "ماسکو" شہر کے اندر ایک بس تیار کی گئی ہے جسکو ہیلی کوپٹر بس کہہ سکتے ہیں۔ اس کے اندر آٹھ آدمی بڑ سے بیٹھ سکتے ہیں۔ یہ بس طیارے کی طرح اڑ کر زمین پر بس کی طرح چلا کرے بڑی خوبی یہ ہے کہ مسافروں کو شور و غل کے باعث چیخ چیخ کر باتیں کرنے ک نہ پیش آئے گی بلکہ وہ آہستہ گفتگو کر سکیں گے۔ اس بس کے علاوہ تیس م کے بیٹھنے کی گنجائش رکھنے والی بس بھی جلد تیار ہونے والی ہے۔ بس کی رفتار فی گھنٹہ ہے اور اس کا وزن صرف ۴ ٹن ہے۔ کہا جاتا ہے کہ اس طرح کی بسوں کے بن سے عام طیاروں کی ضرورت کم محسوس کی جا سکتی ہے۔

فہرست ادویّہ

ہمدرد

جناب ناظم صاحب ہمدرد صحت

میں نے ہمدرد صحت پڑھا ۔ اب اس میں نئی نئی دلچسپیوں کا اضافہ [illegible]

اور میں اسے پابندی سے پڑھنا چاہتا ہوں اس لئے آپ براہ کرم اپنی نئی رعایتی اسکیم [illegible]

مطابق مجھے دو سال کے لئے چھ روپے میں خریدار بنا لیجئے اور ماہ . . . سے رسالہ [illegible]

کر دیجئے ۔

(۱) میں چھ روپے کا منی آرڈر کر رہا ہوں (۲) میں چھ روپے چھ آنے کا وی پی [illegible]

نام

مکمل پتہ

(نوٹ : رعایتی اسکیم سے فائدہ اٹھانے کے لئے دونوں نمبروں میں سے جو پسند [illegible]

نشان لگا کر یہ کارڈ جلد سے جلد ارسال فرما دیجئے ۔ بہتر ہے آپ منی آرڈر [illegible]

لاہور : ۱۳۲۔ انارکلی ٹیلی فون : ۳۸۱۹

چاٹگام : اسٹیشن روڈ ٹیلی فون : ۵۰۱۰

تار کا پتہ ـــــــ ہمدرد

ہمدرد

فہرست ادویّہ

ہمدرد

ہمدرد دواخانہ (وقف) پاکستان

ہیڈ آفس

ہمدرد منزل ہمدرد ڈاک خانہ - ناظم آباد

کراچی

ٹیلی فون : ۷۹۴۴۵ — ۷۹۴۴۶ — ۳۳۹۰۱

شاخیں

ڈھاکہ : پاکستان ایوے نیو ٹیلی فون : ۲۴۷۹

لاہور : ۱۳۲ - انارکلی ٹیلی فون : ۳۸۱۹

چاٹگام : اسٹیشن روڈ ٹیلی فون : ۵۰۱۰

تار کا پتہ —— ہمدرد

ہمدرد

ہمدرد —— ایک قومی اِدارہ

برصغیر پاک و ہند میں طبِ مشرقی کی خدمات کے اعتراف کے لیے اگر اس کی تاریخ پر ایک طائرانہ نگاہ بھی ڈالی جائے تو اس کے لیے ہزاروں صفحے درکار ہیں ۔ یہ ایک نو دریافت اور نوعمر سائنس نہیں ہے بلکہ اس کی کہانی صدیوں پرانی ہے۔ طبِ مشرقی نے مسلمانوں اور عربوں کے ذریعے سے سرزمین ہند پر قدم رکھا تو اس کو یہاں کی آب و ہوا کچھ ایسی راس آئی کہ یہیں کی ہو کر رہ گئی' یا یوں کہنا چاہیے کہ اس برصغیر کے باشندوں کے مزاج کے اور طبیعت کے یہ طب اتنی موافق ہو گئی کہ اس ملک کی معالجاتی خدمات کا جزوِ لاینفک بن گئی۔ طبِ مشرقی نے مقامی طبوں کے مفید و جاندار اجزا اپنے میں جذب کر کے اپنا ہی حصہ بنا لیا۔ اس ملک کی تمام شفابخش جڑی بوٹیوں سے انسانی امراض کے دفعیہ میں پوری پوری مدد لی۔ اس طرح یہ بہت سی طبوں کے جوہروں کو نچوڑ کر ایک جامع و مکمل طب ہو گئی اور اس مقامِ ارفع پر پہنچ گئی کہ دنیا کی کسی بھی دوسری طب کے مقابلے میں آسانی سے اپنی برتری ثابت کر سکتی تھی۔ لیکن جب غیر ملکی حکومت ہمارے سروں پر مسلط ہو گئی تو اس نے اقتدار و اختیار کی تمام قوتوں سے کام لے کر ایک غیر ملکی گراں اور ناموافق مزاج طریق علاج کو عوام پر ٹھونسنے کی کوششیں شروع کر دیں اور طبِ مشرقی کو از کار رفتہ اور فرسودہ بنا کر عوام کو متنفر کرنے کی سعی ناکام میں مصروف ہو گئی۔ صرف ایک قلیل التعداد طبقہ ایسا تھا جو اپنی ذہنی مرعوبیت کی وجہ سے طبِ مغربی کا دم بھرنے لگا۔ لیکن طبِ مشرقی شروع سے لے کر آج تک برصغیر پاک و ہند کے باشندوں کی عظیم اکثریت کا پسندیدہ طریقہ علاج رہی ہے اور رہے گی۔ اس کی مقبولیت اور اثر و نفوذ کے بہت سے اسباب ہیں

ہمارے عظیم اسلاف نے اس ملک میں طبِ مشرقی کی ترقی، توسیع، ترویج اور تجدید کے لیے جو مہتم بالشان کارنامے انجام دیے ہیں، تاریخ کے اوراق ان سے بھرے پڑے ہیں اور ان کو کبھی فراموش اور نظر انداز نہیں کیا جا سکتا۔ انفرادی خدمات اور کوششوں کے علاوہ اجتماعی اور منظم کوششیں بھی کی جاتی رہی ہیں جس کی ایک زندہ مثال ہمدرد دواخانہ ہے۔

آج سے نصف صدی قبل دہلی میں ۱۹۰۶ء میں ہمدرد کی بنیاد پڑی۔ اس کے بانی عالی جناب حکیم عبدالمجید صاحب مرحوم تھے، جنھوں نے ذرائع اور وسائل کی قلت کے باوجود خدمتِ خلق اور خدمتِ فن کے لیے ہمدرد کو قائم کیا۔ ان کے پیشِ نظر حسبِ ذیل مقاصد تھے :۔

۱ :۔ طبِ مشرقی کی بحیثیت سائنس حفاظت اور ترقی ۔

۲ :۔ اصولِ دواسازی کی اصلاح اور فن دواسازی کی ترقی و بلند معیاری ۔

۳ :۔ صحیح مفردات و مرکبات کی ارزاں فراہمی ۔

۴ :۔ اصولِ صحت اور علم طب کی تعلیم اور نشر و اشاعت ۔

۵ :۔ عوام کی پُرخلوص خدمت

پاکستان میں ان ہی مقاصد کے لیے ہمدرد کی بنیاد ۱۹۴۸ء میں حکیم حافظ محمد سعید صاحب دہلوی نے ڈالی کراچی میں معمولی ساز و سامان' معمولی سرمایہ اور کرایہ کی عمارت میں خدمتِ خلق و خدمتِ فن کے اس ادارے کا آغاز ہوا۔ مشکلات کے ہجوم نے بار بار کام کی رفتار کم کرنا چاہی۔ قیامِ پاکستان کے فوراً بعد حالت یہ تھی کہ معمولی معمولی جڑی بوٹیاں یہاں نہیں ہوتی تھیں۔ حالات نہایت ہمت شکن اور راہ بڑی کٹھن تھی۔ حکیم صاحب کی انتھک محنت اور شب و روز کی کوششوں سے ہمدرد دن دونی، رات چوگنی ترقی کرنے لگا۔ صحیح تشخیص و تجویز، ارزاں علاج، معیاری دواسازی، اصول پرستی، دیانتداری، پاسِ معاملہ، دواؤں کی تیاری میں باقاعدگی، نفاست، صفائی ستھرائی، چھان پھٹک،

ولِ علاج اور اصولِ دواسازی کی تحقیق وتدقیق، اجزا کا توازن وتناسب، پیکنگ کی خوبصورتی اور پائیداری، غرض ایک طرف تمام
لنی خوبیوں، دوسری طرف دیدہ زیبی کی بنا پر ہمدرد کی خدمات اور مصنوعات نے لوگوں کے دلوں میں گھر کرنا شروع کر دیا۔
شربت روح افزا کی لطافت و افادیت کے چرچے عام ہونے لگے۔ فنّی آداب و لوازم کے اہتمام نے اطبا۔ برادری میں بھی ہمدرد
قابلِ اعتماد و احترام بنا دیا۔ دکان نے بڑھ کر ایک بڑے کاروبار کی حیثیت اختیار کر لی۔ مفردات کے اسٹوریج اور مرکبات کی تیاری
لیے فیکٹری کے ساتھ ساتھ تحقیق وریسرچ کے لیے ایک اپٹوڈیٹ لیبوریٹری (معمل) بھی قائم ہو گئی، جو مجلسِ تجربات کے فاضل
ان کی نگرانی میں فن کے تقاضوں کو پورا کرتی ہے۔ سائنٹفک آلات اور جدید ترین مشنری کی مدد سے تیار کیے جانے سے ایک طرف
اؤں کی افادیت میں گوناگوں اضافہ ہوا، تو دوسری طرف غیر ملکی ادویہ کی ظاہری چمک دمک کا بھی کامیاب مقابلہ ہو گیا۔ اب وہ منزل
ئ تھی، جب یہ نفع بخش کاروبار عوامی فلاح اور قومی تعلیم وترقی کی راہ میں تمام وکمال وقف کیا جا سکے۔ چناں چہ یہ ذاتی ملک ایک قومی
ف کی صورت میں تبدیل کر دی گئی اور اس کی تین چوتھائی آمدنی رفاہِ عام اور خدمتِ خلق کے کاموں کے لیے مخصوص ہو گئی۔ مایوسی کے
ا ٹوپ اندھیرے میں طبِ مشرقی کے لیے امید کی ایک کرن چمکی۔ لوگ جو مجبور ولاچار ہو کر غیر ملکی مہنگی طب سے رجوع کرنے لگے تھے، وہ طبّ
رقی کی طرف مصنوعاتِ ہمدرد کے ذریعے سے پلٹے اور اپنے قدیم وموافقِ مزاج طریقِ علاج سے استفادہ کرنے لگے۔

صحیح تشخیص وتجویز، ارزاں علاج اور معیاری دواسازی کے علاوہ ہمدرد نے عام لوگوں میں صحت کے اصولوں کا شعور پیدا کرنے کے لیے
ر واشاعت کے تمام ذرائع کو استعمال کیا۔ اس کا مشہور ماہ نامہ "ہمدرد صحت" ۲۸ سال سے پابندی کے ساتھ شائع ہو رہا ہے اور اپنے مفید و
چسپ مضامین کے باعث شوق و ذوق سے پڑھا جاتا ہے۔ اطبا کے لیے ایک ماہ نامہ "اخبار الطب" شائع ہوتا ہے جس میں جدید طبّی
یات کا تعارف وتقابل پیش کیا جاتا ہے۔ طبِّ مشرقی کو بیرونی ممالک اور اعلا تعلیم یافتہ طبقے میں مقبول بنانے کے لیے انگریزی زبان میں
نہ "ہمدرد میڈیکل ڈائجسٹ" اور ہفت روزہ "شبنم" جاری کیے۔ بچوں کے لیے ماہنامہ "ہمدرد نونہال" جاری ہے، جو پاکستانی بچوں کا مقبول ترین رسالہ ہے۔
یق وریسرچ کے لیے متولّی ادارہ عالی جناب حکیم حافظ محمد سعید صاحب نے اپنے ذاتی صرف سے ایک معیاری لائبریری قائم کی ہے جس میں
م وفن کی تقریباً آٹھ ہزار منتخب کتابیں ہیں۔ طبِّ قدیم پر نایاب ونادر الوجود کتابوں کی ایک معقول تعداد موجود ہے۔ طبِّ جدید پر تازہ ترین
ب اہتمام کے ساتھ حاصل کی جاتی ہیں۔ قلمی مخطوطات کا بھی کافی ذخیرہ ہے۔

اس وقت ہمدرد، طبِّ مشرقی کا سب سے بڑا ادارہ ہے۔ پاکستان میں اس کا مرکزی دفتر اور لیبوریٹری عروس البلاد کراچی میں
لاہور، ڈھاکہ اور چٹاگانگ میں شاخیں باقاعدہ کام کر رہی ہیں۔ کراچی کے مرکز میں تین مختلف مقامات پر مطب کھلے ہوئے ہیں، جہاں
م وخواص کو بغیر فیس لیے ہوئے طبّی مشورہ دیا جاتا ہے۔ لاہور، ڈھاکہ کی شاخوں میں بھی اسی طرح مطب قائم ہیں۔ ملک کے تقریباً ہر شہر
ایجنسیاں، اسٹاکسٹ، ڈیلرز، یا ڈسٹری بیوٹرز مصنوعاتِ ہمدرد عوام تک پہنچانے کا ذریعہ ہیں۔ ہمدرد کراچی میں روح افزا پلانٹ کے
دہ بہت سی جدید مشینیں اور آلات نصب ہیں، جو دواسازی کے مختلف مراحل میں استعمال کیے جاتے ہیں۔ کراچی کے مرکز میں مختلف
بہ جات کی تعداد ۵۰ کے قریب ہے۔ اندرونِ ملک کے علاوہ بیرونِ ملک بھی ہمدرد کی ادویہ کی مقبولیت میں اضافہ ہو رہا ہے، چناں چہ اب
نوعاتِ ہمدرد، کافی تعداد میں ایکسپورٹ بھی کی جا رہی ہیں۔

کراچی کے مرکز میں ہمدرد کے کارکنان کی تعداد ۵۰۵ ہے۔ شاخ لاہور اور ڈھاکہ میں ۷۵ کارکنان کام کرتے ہیں۔ مجموعی طور پر کارکنان کی
اہ تقریباً ۷۵،۰۰۰ (پچھتّر ہزار) روپے ماہانہ ہے۔

ملک کی ایک اہم ضرورت ایک اعلیٰ اور اپٹوڈیٹ طبّی درس گاہ کا قیام تھا۔ قیامِ پاکستان کے بعد سے کراچی میں ایسی درس گاہ کی شدّت
کی محسوس کی جا رہی تھی، لیکن یہ کام ہر ایک کے بس کا نہیں تھا۔ قدرتی طور پر ہمدرد ہی نے اس ذمہ داری کو محسوس کیا اور ۱۴ اگست ۱۹۵۸ء

کو جامعۂ طبیہ شرقیہ (کالج آف ایسٹرن میڈیسن) کی بنیاد ڈالی۔ کالج کا افتتاح مادرِ ملت محترمہ فاطمہ جناح نے فرمایا۔ آپ نے افتتاحی خطبہ میں فرمایا،

"آج مجھے یہ دیکھ کر بڑی خوشی ہو رہی ہے کہ ہمدرد کے ہاتھوں قائدِ اعظم کی ایک دیرینہ خواہش تکمیل کو پہنچی۔ مشرقی طب کا یہ اہم ادارہ پاکستان میں اپنی نوعیت کا پہلا ادارہ ہے۔ اس برصغیر کے مسلمان اطبا، خصوصاً ہمدرد نے طبِ مشرقی کی روشن روایات زندہ رکھنے میں قابلِ قدر خدمات انجام دی ہیں اور انھوں نے اس شریف اور انتہائی مفید فن کو نہ صرف زندہ رکھا، بلکہ زمانے کے بدلتے ہوئے حالات اور تقاضوں کے مطابق اس کو ترقی دینے کی کوشش کی۔ اس زمانے میں انھوں نے کئی مفید اور پیٹنٹ ادویہ تیار کیں، جو ہر جگہ بآسانی مل سکتی ہیں اور جن سے ہر خاص و عام فیض یاب ہو رہا ہے۔"

حالات کی نامساعدت اور مشکلات کے باوجود متولی ہمدرد جناب محترم حکیم محمد سعید صاحب دہلوی نے جامعہ طبیہ شرقیہ قائم کرکے وقت کا ایک اہم تقاضا اور ہمدرد ٹرسٹ کا ایک مقصد پورا کیا ہے۔ ہمدرد اس کالج پر ہزاروں روپے ماہانہ صَرف کر رہا ہے۔

ہمدرد دواخانہ ۱۹۵۳ء تک جناب حکیم محمد سعید صاحب کی ذاتی ملکیت تھا اور اس کی تمام آمدنی کے وہ تنہا مالک تھے، لیکن ۱۹۵۳ء سے حکیم صاحب نے ہمدرد کو اپنی ذاتی ملکیت سے نکال کر ایک قومی وقف بنا دیا اور حکیم صاحب اب صرف اس کے نگراں اور رہنما ہیں — ترقیِ طب اور خدمتِ خلق و فن میں دل و جان سے پہلے سے زیادہ مصروف ہیں۔ ہمدرد قوم کی تعلیم و صحت کے لیے وقف ہے اور حکیم صاحب ہمدرد کے لیے۔ اصل میں ہمدرد کے قیام کے اوّل دن ہی سے حکیم صاحب کا منشا یہ تھا کہ ہمدرد کو ایک نجی کاروباری تنظیم کے بجائے ایک قومی رفاہی ادارہ بنائیں اور پھر اس کے لیے اس طرح کام کریں جس طرح قومی تنظیموں کے لیے سب ہی مخلص اور دردمند رہنما کیا کرتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ ہمدرد کے ذریعے تعلیم و صحت کی جو تحریک شروع کی گئی ہے، حکیم حاجی حافظ محمد سعید صاحب دہلوی اس کا جُزوِ لاینفک ہیں۔

حرفِ آخر

ہمدرد کے مقاصد اور مشن میں طبِ مشرقی کا حفظ و بقا اولین اور بنیادی حیثیت رکھتا ہے۔ اس مفید اور شریف فن کو غیر ملکی اور گراں طب کے تسلط اور زہریلی ادویہ کے سیلاب میں بہا لے جانے کی سعیٔ نامشکور جاری ہے اور فنی تعصب کی دُھند نے فکری میدان کو ایسا تاریک کر دیا ہے کہ بُرے بھلے کی تمیز مشکل ہو گئی ہے۔ طبِ مشرقی ایک قدیم، جامع، غیر پیچیدہ اور فطری طریقِ علاج ہے۔ باشندگانِ ملک کی اکثریت عرصے سے اس کی شفابخشی میں عقیدہ رکھتی ہے، اور اپنے دکھ درد کے مداوے کے لیے اسی سے فائدہ اٹھاتی ہے، لیکن جدّت پسندی کے جنون نے ایک مغرب زدہ طبقہ کو سوچنے سمجھنے سے معذور کر دیا ہے۔ ہمدرد نے اپنی پوری اخلاقی اور فکری طاقت اس خطرناک رجحان کو روکنے اور علم و عقل کی روشنی پھیلانے کے لیے وقف کر دی ہے۔ ہمدرد علمی میدان میں طبِ مشرقی کے محاذ کو مضبوط کرنے کے ساتھ دیسی جڑی بوٹیوں پر مسلسل و پیہم ریسرچ میں مصروف ہے۔ یہ بات اب اظہر من الشمس ہو گئی ہے کہ تالیفی مرکبات سے دنیا کا صحی اور جسمانی نظام تباہ ہو چکا ہے، ان دواؤں کے اثراتِ مابعد (سائڈ افیکٹس) نے انسانی صحت کو بھول بھلیاں بنا دیا ہے۔ اب نوعِ انسان زود اثری اور صد فی صد کامیابی کے فریب میں زیادہ عرصے گرفتار نہیں رہ سکتی۔ ہمدرد نے دیسی جڑی بوٹیوں اور ملکی دواؤں سے اعلیٰ مفید اور موثر مرکبات تیار کرکے ثابت کر دیا ہے کہ طبِ مشرقی، مغربی طریقِ علاج سے زیادہ کامیاب اور برتر ہے۔ ایک طرف ہمدرد کے کام، اور عوام میں اس کی مقبولیت طبِ مشرقی کی افادیت اور کامیابی کا ثبوت ہیں، تو دوسری طرف طبِ مشرقی کی ہر دل عزیزی ہمدرد کی خدمات کا اعتراف ہے۔ یہی وجہ ہے کہ ہمدرد ایک عظیم دواساز ادارہ ہی نہیں، ایک قومی وقف اور ایک تحریک کی حیثیت سے عام طور پر تسلیم کیا جا چکا ہے۔ عوام میں ہمدرد کی دواؤں کی ہمہ گیر مقبولیت اور سرپرستی کارکنانِ ہمدرد کی ہمتوں اور حوصلوں کو بڑھاتی رہی ہے، اور یہ عوام کی سرپرستی ہی ہے جو آئندہ بھی ہمدرد کارکنوں کو "صحت مند" قوم کی منزل تک پہنچنے کے لیے غیر متزلزل عزم بخشے گی۔ ہمدرد اپنے پاکیزہ مشن میں کامیاب ہوگا۔ اِن شاء اللہ۔

ناظمِ اعلیٰ ہمدرد

دواخانہ کی ترتیب اور آرائش

انسان فطرتاً آرائش اور صاف ستھرے ماحول کو دیکھ کر خوش ہوتا اور گندے ماحول سے نفرت کرتا ہے۔ مریض ہونے کی حالت میں اس کا یہ احساس زیادہ بڑھ جاتا ہے۔ جب وہ دواخانہ کے دیدہ زیب منظر کو دیکھتا اور اس میں دواؤں کے سجانے اور ان کو صاف ستھرا رکھنے کے اہتمام کا معائنہ کرتا ہے، تو اس پر اس کا نفسیاتی اثر بہت اچھا ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ آراستہ و پیراستہ دواخانہ کی طرف مریض زیادہ رجوع کرتے ہیں، جس سے دواخانہ کا کاروبار ترقی کرتا اور اس کو بیش از بیش اقتصادی فائدہ پہنچتا ہے۔ دواخانوں کی صفائی مرکّبات کی ترکیب، ان کے رکھ رکھاؤ اور دواخانہ میں کام آنے والے عام اوزان اور پیمانوں کے متعلق چند ضروری معلومات و ہدایات ادارۂ مطبوعاتِ ہمدرد کی شائع کردہ کتاب "ہمدرد عطار" میں سے درج کی جارہی ہیں۔

دواخانہ میں دواؤں کا رکھ رکھاؤ

دواخانہ میں دواؤں کو سلیقہ مندی کے ساتھ ترتیب دینے اور ان کو پاک صاف رکھنے سے دواخانہ کی آرائش میں مدد ملتی ہے اور آپ کو بوقتِ ضرورت دواؤں کے لینے میں سہولت رہتی ہے، اس لیے مفرد و مرکب دواؤں کے رکھنے میں مندرجہ ذیل ہدایات پر عمل کیا جائے۔

مُرکّبات مُرکّبات (مرکب دوائیں) مختلف گروہوں میں منقسم ہیں۔ ہر گروہ کی دوائیں ایک دوسرے سے الگ، اُن کے نام کے لیبل لگا کر رکھی جائیں، مثلاً خمیرے الگ ہوں اور اطریفلات، معجونیں وغیرہ الگ اور ان سب دواؤں کے رکھنے میں بھی "الف ب" کی ترتیب قائم رکھی جائے۔

اطریفلات : اطریفلات کا جزوِ اعظم ہڑ، بہیڑہ اور آملہ ہوتے ہیں، اس لیے اطریفلوں کو ٹین کے ڈبوں یا دھات کے برتنوں میں نہ رکھا جائے۔ ان کے لیے چینی یا شیشہ کے مرتبان مناسب ہیں۔ اطریفلات عموماً شہد سے بنائے جاتے ہیں، اس لئے یہ عرصہ تک خراب نہیں ہوتے، بلکہ پُرانے ہونے پر زیادہ مفید ہوتے ہیں۔ اگر کچھ دنوں تک رکھے رہنے سے یہ خشک معلوم ہونے لگیں تو ضرورت کے مطابق تھوڑا سا صاف کیا ہوا شہد آگ پر پکا کر ملا سکتے ہیں۔

خمیرے : خمیروں کو بھی چینی یا شیشہ کے مرتبانوں میں رکھا جائے۔ ان میں خمیر پیدا ہوتا ہے، اس لیے ان کو مرتبان میں منھ تک نہ بھرا جائے، بلکہ کم از کم مرتبان کا چوتھائی حصہ خالی رکھا جائے اور ان کو زیادہ مقدار میں تیار نہ کرایا جائے۔

شربت : شربتوں کو سفید، شفاف بوتلوں میں بھر کر رکھا جائے۔ جن شربتوں کے بنانے میں لعاب دار دوائیں شامل کی جاتی ہیں، مثلاً شربت ازوری، شربت فریاد رس وغیرہ، ان کو زیادہ مقدار میں تیار کر کے نہ رکھا جائے۔ لعابیت کی وجہ سے ان شربتوں کے جلد خراب ہونے کا اندیشہ ہوتا ہے۔

سکنجبین : سکنجبین بھی کئی قسم کی ہوتی ہے، مثلاً سکنجبین سادہ، سکنجبین لیموں وغیرہ۔ ان کو بھی سفید شفاف بوتلوں میں رکھا جائے۔

عرقیات : عرقیات کو بھی سفید شفاف بوتلوں میں رکھا جائے اور وقتاً فوقتاً اُن کو دیکھتے رہیں۔ اگر کسی عرق میں جالا پڑ جائے تو اس کو الگ کر دیا جائے۔

نوٹ: اگر شربت، سکنجبین اور عرقیات کی بوتلوں کو سفید باریک کاغذ میں لپیٹ کر رکھا جائے تو زیادہ بہتر ہے۔ ایسا کرنے سے وہ گرد و غبار کے پڑنے سے محفوظ رہیں گی اور خوش نما بھی معلوم ہوں گی۔

سفوفات : سفوفات کو بھی ڈبوں میں یا بویاموں میں الف ب کی ترتیب سے رکھا جائے جن سفوفات میں مغزیات اور نشاستہ دار اجزا ڈالے جاتے ہیں وہ جلد ہی خراب ہو جاتے ہیں، اس لیے ان کو تھوڑی مقدار میں تیار کرا کے رکھا جائے۔

اگر سفوفات کے قرص بنا کر رکھے جائیں تو وہ سفوفات کے مقابلہ میں زیادہ مدّت تک صحیح حالت میں رہ سکتے ہیں اور عطار کو ان کے دینے میں اور مریض کو کھانے میں آسانی ہوتی ہے۔

کُشتے : کشتوں کو الگ الماری میں محفوظ رکھا جائے۔ اگر کشتوں کے قرص ان کی مقدارِ خوراک کی مناسبت سے بنوا لیے جائیں تو بہتر ہے، اس طرح عطار کو اُن کے دینے میں اور مریض کو ان کے استعمال میں سہولت رہتی ہے۔

گولیاں (حبوب) اور قرص : گولیاں عموماً ہاتھ سے بنائی جاتی ہیں، اس لیے اُن کا یکساں بننا دشوار ہے۔ اس سے بہتر یہ ہے کہ ان کے قرص بنوا کر رکھے جائیں اور قرص ہوں یا گولیاں اُن کو خوب صورت بویاموں میں اور برنیوں میں الگ الگ ترتیب وار لیبل لگا کر رکھا جائے۔

معجونات : جن مرکبات کو معجون کے نام سے موسوم کیا جاتا ہے، ان کے علاوہ جوارشات، مفرحات، یاقوتیات اور دواء المسک بھی معجونات ہی میں شامل ہیں لیکن ان سب کو الگ الگ گروہوں میں تقسیم کر کے رکھا جائے۔ ان کے رکھنے کے لیے چینی یا شیشہ کے مرتبان ہی مناسب ہیں۔ ان کے سرپوش اُن کو پورے طور پر ڈھکنے والے ہوں۔ جس معجون میں ترش چیزیں شامل کی جاتی ہیں، اس کو کسی دھات کے ڈبّہ وغیرہ میں ہرگز نہ رکھا جائے۔

مُربّے : مربّے متعدد قسم کے ہوتے ہیں۔ ان کو بھی ان کے ناموں کی ترتیب سے چینی یا شیشہ کے مرتبانوں میں رکھیں اور اُن کو ایسے سرپوشوں سے

جو اُن کو اچھی طرح ڈھک سکیں۔ گرد و غبار یا کسی چیز کے گرنے کا اندیشہ نہ رہے۔
ن اور مرہم وغیرہ : اس قسم کی چیزوں کو جو خارجی طور پر مستعمل ہیں، الگ الگ ترتیب وار شیشہ کے مرتبانوں یا شیشیوں میں رکھا جائے۔

ں کے ناموں کے لیبل

دواخانہ میں جو بھی دوا رکھی جائے، خواہ وہ مفرد ہو یا مرکب، تھوڑی ہو یا زیادہ اس کو جس مرتبان یا بویام یا شیشی میں رکھا جائے، اس پر اس کے نام کا لیبل (چٹ) ضرور لگایا جائے اور اچھی
چپاں کیا جائے۔ بعض اوقات لیبل کے نہ لگانے سے، یا لیبل کے اتر جانے سے وقت پر بہت پریشانی ہوتی ہے اور اس کے سوا کوئی چارہ کار
، تو قیاس سے دوا کو متعین کرنے کا خطرناک کام کیا جائے، یا اس کو پھینک دیا جائے۔
و بھی لیبل لگائے جائیں، وہ صاف ستھرے اور خوش نما ہوں۔ اگر دواخانہ کا کاروبار وسیع ہو تو دواؤں کے نام کے چھوٹے بڑے متوسط ہر
طبع کرا لیے جائیں، جن پر دواخانہ کے نام کے ساتھ ہی دوا کا نام بھی ہو، ورنہ صرف سادے لیبل چھپوا لیے جائیں، یا بازار سے خرید لیے
ے بڑے شہروں میں بنا نام کے خوش نما لیبل بھی فروخت ہوتے ہیں، جو بوتل اور شیشی وغیرہ فروخت کرنے والوں کے ہاں دست یاب ہوتے ہیں)
ن سے لیبل بنا کر، دوا کا نام خوش خط لکھ کر شیشی اور بوتل وغیرہ پر چپاں کر دیے جائیں۔
ر کوئی مرتبان، بویام، شیشی وغیرہ کسی دوا سے خالی ہو تو اس میں دوبارہ وہی دوا رکھی جائے، لیکن اگر کوئی دوسری دوا رکھنے کی ضرورت پیش
س کو دُھوئیں اور لیبل اُتار کر دوسرا لیبل لگائیں۔ اس کے بعد اس میں دوسری دوا ڈال کر رکھیں۔
ر پیمانے : مندرجہ ذیل جدول سے مختلف اوزان کے متعلق واقفیت حاصل کی جا سکتی ہے۔

قدیم طبی اوزان		مروجہ اوزان	
رخ) = چاردانہ رائی	درہم = ۳½ ماشہ	۸ خشخاش = ایک چاول	۴ چھٹانک = ایک پاؤ
= ایک رتی	مثقال = ۴½ ماشہ	۸ چاول = ایک رتی	۸ چھٹانک = آدھ سیر
= ½ رتی	دام خام = ۱۴ ماشہ	۸ رتی = ایک ماشہ	۱۲ چھٹانک = تین پاؤ یا پون سیر
= ۳ ¾ رتی	دام پختہ = ۲۱ ماشہ	۱۲ ماشہ = ایک تولہ	۱۶ چھٹانک = ایک سیر
= ۴ چاول	اوقیہ = ۲½ تولہ تقریباً	۵ تولہ = ایک چھٹانک	۵ سیر = ایک دھڑی
= دو رتی	رطل = ½ سیر تقریباً	۲ چھٹانک = آدھ پاؤ	۸ دھڑی یا ۴۰ سیر = ایک من

تی کو "سرخ" بھی کہتے ہیں اور اس سے عموماً متوسط درجہ کے ایک دانہ گھونگچی کے برابر وزن مراد ہوتا ہے۔ اس سے چاول کا وزن قیاس
یعنی ایک متوسط درجہ کے دانۂ گھونگچی کو آٹھ برابر حصوں میں تقسیم کیا جائے تو ایک حصہ کا وزن ایک چاول سمجھا جائے گا۔
لامتیں : عام طور پر نسخوں میں اوزان کی وضاحت پورے الفاظ سے کی جاتی ہے، مثلاً رتی (سرخ)، ماشہ، تولہ وغیرہ کے لیے پورا لفظ
۔ ان میں سے صرف لفظ ماشہ اس طرح لکھا جاتا ہے کہ وہ ایک علامت بن کر رہ گیا ہے، اس لیے یاد رکھنا چاہیے کہ اگر کسی ہندسہ کے سامنے یہ
، ہو تو اس سے ماشہ سمجھنا چاہیے، مثلاً ۶ ۸ یا ۶ ر سے ۶ ماشہ مراد لیا جائے۔
جعض دوسرے اوزان کے لیے بھی بعض لوگ خاص مقررہ علامات لکھ دیتے ہیں۔ اگرچہ ان علامات سے بہت کم واسطہ پڑتا ہے۔ تاہم
فیت سے واقفیت بہتر ہے۔ کسی نہ کسی وقت یہ واقفیت کام آ سکتی ہے۔ علامتیں مندرجہ ذیل ہیں۔
، لیے ہ مار، دو چھٹانک کے لیے ، مار، تین چھٹانک کے لیے ۱۱ مار، چار چھٹانک کے لیے ۔ مار، آٹھ چھٹانک (آدھ سیر) کے لیے ۔ مار
(تین پاؤ) کے لیے ۃ مار، ایک سیر کے لیے ۱ مار

سکوّں کا وزن : مروّجہ سکّے بھی وزن کرنے کے لیے استعمال کیے جاتے ہیں۔ اس لیے یاد رکھنا چاہیے کہ :۔

ایک رُپیہ چاندی کا تقریباً ایک تولہ کا ہوتا ہے۔ (۱۸۰ گرین)

اٹھنی چاندی کی تقریباً چھ ماشے کی ہوتی ہے۔ (۹۰ گرین)

چونی چاندی کی تقریباً تین ماشے کی ہوتی ہے۔ (۴۵ گرین)

دونی چاندی کی تقریباً ۱½ ماشہ کی ہوتی ہے۔ (۲۲½ گرین)

اکنی گلٹ کی تقریباً ۳⅔ ماشہ کی ہوتی ہے۔ (۶۰ گرین)

پیسہ تانبہ کا (بنا چھید کا جاری شدہ سنہ ۱۹۰۸ء) تقریباً ۵⅔ ماشہ کا ہوتا ہے۔ (۱۰۰ گرین)

لیکن واضح رہے کہ رُپیہ بھر سے عموماً پورا ایک تولہ ہی مراد ہوتا ہے اور اسی طرح اٹھنی بھر سے چھ ماشے، چونی بھر سے تین ماشے اور د
سے ڈیڑھ ماشہ وزن سمجھا جاتا ہے۔

ڈاکٹری اوزان :

۲۰ گرین	=	ایک سکروپل	۱۶ اونس	=	ایک پونڈ
۶۰ گرین یا ۳ سکروپل	=	ایک ڈرام	۲۸ پونڈ	=	ایک کوارٹر
۸ ڈرام	=	ایک اونس	۴ کوارٹر	=	ایک ہنڈرویٹ

۲۰ ہنڈرویٹ = ایک ٹن

طبی اور ڈاکٹری اوزان کا مقابلہ :

قمحہ	=	گرین	درہم	=	ڈرام
ماشہ	=	گرام	اوقیہ	=	اونس
۱۰ رتی	=	اسکروپل	رطل	=	پونڈ

ڈاکٹری اور دیسی اوزان کا مقابلہ :

۲ گرین	=	تقریباً ایک رتی	۳ ڈرام	=	تقریباً ایک تولہ یا رُپیہ بھر
۱۵ گرین	=	تقریباً ایک ماشہ	ایک اونس	=	۲½ تولہ تقریباً
۱۰۰ گرین	=	انگریزی پیسہ بھر	ایک پونڈ	=	½ سیر (آدھا سیر تقریباً)

۸۲ پونڈ = ایک من

(ماخوذ از ہمدرد عطا

خواصُ الادویّہ

الف

اَسْروفین رجسٹرڈ اسرول (دوائُ الشفا بوٹی = راولفیا سرپنٹینا) پر اب تک دنیا بھر میں بڑی تحقیق ہو چکی ہے اور یہ چیز ثابت ہو چکی ہے کہ تسکین اعصاب کے لیے یہ ایک بہترین نباتی چیز ہے۔ مختلف دواسازاداروں نے اسرول کے مختلف جوہر نکالے ہیں اور ان کے علیحدہ علیحدہ نام رکھے ہیں۔ اس کے باوجود دنیا میں کئی بین الاقوامی سمپوزیموں نے یہ بات تسلیم کی ہے کہ اسرول کے اجزاءِ عاملہ تمام و کمال استعمال کرانا ہر حال میں زیادہ مفید ہے۔ اس روشنی میں ہمدرد نے اس شہرۂ آفاق بوٹی کے اجزاءِ عاملہ (ٹوٹل الکلائڈس) حاصل کیے اور ان کو دواسازی کی پوری مہارت کے ساتھ اقراص میں تبدیل کیا۔ یہی "اَسروفین" ہے۔ خون کا دباؤ بڑھ جانا (ہائی بلڈ پریشر) عصبی تناؤ (ہائی پرٹنشن) اِختناق الرحم (ہسٹیریا) بے خوابی (نیند نہ آنا) اور مرض صرع (مرگی) کے لیے "اسروفین" ایک مانی ہوئی دوا ہے۔

ترکیب اِستعمال : خون کا دباؤ بڑھ جانے میں ایک ٹکیہ صبح (ناشتہ کے بعد) اور ایک ٹکیہ شام کو پانی کے ساتھ استعمال کی جاتی ہے۔ مرض اختناق الرحم میں بھی یہی ترکیب ہے۔ اگر دورہ پڑ جائے تو دو ٹکیاں ساتھ استعمال کرائی جاسکتی ہیں، دورہ رک جاتا ہے۔ مرگی کے دورے روکنے کے لئے "اَسروفین" کا ایک قرص رات کو سوتے وقت استعمال کیا جاتا ہے۔ کسی وجہ سے نیند نہ آتی ہو تو عام حالات میں ایک قرص اور شدید صورتوں میں دو قرص، سونے سے پہلے دینے سے اچھی نیند آجاتی ہے۔ دیوانگی کے مریضوں کو ایک ٹکیہ صبح ایک شام دیں، سکون پیدا ہو جاتا ہے۔

اطریفل اُسطوخُودّوس اسطوخودوس امراض دماغ کے علاج میں بڑی اہمیت رکھتا ہے۔ تنقیہ دماغ کے لیے اس کا فعل مانا ہوا ہے۔ صُداع، پُرانا نزلہ و زکام، بینائی کی خرابی وغیرہ میں مفید ہے۔ معدہ کی اِصلاح بھی کرتا ہے۔ اسطوخودوس کے ساتھ ہلیلہ جات وغیرہ ملا کر اس کے اثر کو بہت متوازن اور سریع کر دیا گیا ہے۔

ترکیب استعمال : عام طور پر رات کو سوتے وقت ۶ ماشے سے ایک تولہ تک اطریفل استعمال کیا جاتا ہے۔ بے ضرر ہے۔ مسلسل استعمال سے بالوں کی سیاہی قائم رہتی ہے۔

اطریفل زمانی آنتوں میں جب ردی مادّے اور فضلات جمع ہو جاتے ہیں تو طرح طرح کی تکلیفیں ہونے لگتی ہیں۔ یہ اطریفل ان ناقص مادّوں کو خارج کرتا ہے اور انھیں خون میں جذب ہونے سے روکتا ہے۔ اطریفل زمانی دائمی نزلہ، درد سر اور مالیخولیا میں مفید ہے۔ سقمونیا اور ہڑیں اس کا جزو اعظم ہیں۔ یہ آنتوں کی طبعی حرکات کو متوازن کر دیتا ہے اور قبض کی عادت جاتی رہتی ہے۔

ترکیب استعمال : ۱۰ سال سے ۱۵ سال تک کی عمر میں ۳ سے ۶ ماشے تک اور اس سے بڑی عمر والے ۶ ماشے سے ایک تولہ تک رات کو نیم گرم سے استعمال کریں۔

اطریفل شاہترہ: فساد خون اور خارش وغیرہ امراض کے لیے مفید ہے۔ آتشک کی گرمی دور کرنے کے لیے نہایت مجرب ہے۔
۷ ماشے سے ایک تولے تک صبح کو استعمال کریں۔ گرم و ترش چیزوں سے پرہیز۔

اطریفل غددی خنازیر یعنی کنٹھ مالا کے لیے مفید ہے
صبح کو ۹ ماشے عرق مرکب کے ساتھ یا تنہا بغیر کسی چیز کے استعمال کرنا چاہیے۔ بادی اور ترشی سے پرہیز

اطریفل فولادی۔ خونی و بادی بواسیر کے لیے نافع ہے ترکیب استعمال: صبح یا رات کو سوتے وقت تنہا ۶ ماشے کی مقدار میں استعمال کریں۔

اطریفل کبیر: دماغ اور معدے کو قوت دیتا ہے۔ نزلہ کو روکتا ہے۔ مقدار خوراک ۹ ماشے ہے۔

اطریفل کشنیزی:۔ درد سر، درد چشم اور کان کی بیماریوں کے لیے جو معدے کی تبخیر کی وجہ سے ہوں مفید ہے۔ دماغ کو قوت دیتا ہے اور معدہ کو بند کرتا ہے۔ بواسیر کو روکتا ہے۔
ترکیبِ استعمال: ایک تولہ رات کو سوتے وقت عرق گاؤزبان ۱۲ تولے کے ساتھ استعمال کریں۔

اطریفل مقوی دماغ، دماغ کو قوت بخشتا ہے۔ آنکھوں کی روشنی قائم رکھتا ہے۔ نزلہ، درد سر حار کے لیے مفید ہے۔
صبح یا رات کو سوتے وقت ۹ ماشے استعمال کریں۔ ترش اور بادی چیزوں سے پرہیز۔

اطریفل مقل۔ بواسیر کے لیے مفید ہے، قبض کو رفع کرتا ہے، بالخصوص خونی بواسیر کو روکتا ہے۔
صبح یا رات کو سوتے وقت بغیر کسی چیز کے تنہا استعمال کریں (۷ ماشے سے ایک تولے تک)

اِطریفل مُلیّن رجسٹرڈ ریوند اور ترید دوسری مفید دواؤں میں ملا کر یہ مرکب تیار کیا گیا ہے۔ اس کا اثر براہِ راست آنتوں کی حرکتِ دو (پیرا سٹالٹک موشن) پر ہوتا ہے۔ نئے اور پرانے قبض کو دور کرتا ہے۔ آنتوں کے خراب مواد کو نکال کر پیٹ اور آ درد کو رفع کرتا ہے۔ اس کا باقاعدہ استعمال آنتوں کی گندہ رطوبتوں کو دورانِ خون میں ملنے نہیں دیتا۔ دماغی بیماریوں اور پرانے دردِ سر کو د
ترکیب استعمال :۔ رات کو سوتے وقت ایک خوراک کھا کر اوپر سے ذرا سا گنگنا پانی پی لیں۔ مقدار خوراک: ۸ سے ۱۵ سال تک کے لیے ۳ ماشے ماشے تک۔ بڑی عمر والوں کے لیے ۹ ماشے سے ایک تولے تک۔

افطاری (رجسٹرڈ) یہ شربت ان حضرات کے لیے خاص طور پر تیار کیا گیا ہے جو رمضان المبارک میں ایک مہینے روزے رکھتے ہیں۔ روز

والوں کی قوتِ حیات (وائی ٹیلٹی) میں ایک حد تک کمی آجاتی ہے اور جسم کے کیمیائی توازن میں ہلکی سی بیقاعدگی ہو جاتی ہے۔ "افطاری" دراصل چند پھلوں کا جوہر ہے۔ اس میں حیاتین "ج" (وٹامن سی) اور حیاتین "د" (وٹامن ڈی) پائے جاتے ہیں۔ تمام دن کی پیاس کے بعد دو چمچوں بھر افطاری پانی میں گھول کر پی لینے سے ساری کمزوری دور ہو جاتی ہے جسم میں تازگی پیدا ہو جاتی ہے اور پیاس میں وہ شدت نہیں رہتی کہ گلاس منہ سے چھوٹنے کا نام نہیں لیتا، جس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ غذا نہیں کھائی جاتی اور پیٹ پانی سے بھر کر مشک بن جاتا ہے۔ ایسے مریض جنکو معالج نے فاقہ کرایا ہو ان کے لیے بھی افطاری مناسب ہے۔ فاقہ کے بعد ایسی چیز کی ضرورت ہے جیسے افطاری۔ فاقہ کی صورت میں جس طرح آپ کا معالج ہدایت کرے اور روزوں کے زمانے میں اس نسخہ کے مطابق جو شیشی کے ساتھ ہم آپ کو بھیجتے ہیں۔

اکسیر پائیوریا اس مرکب کی تیاری میں قدیم اور جدید دونوں نظریات کو پیش نظر رکھا گیا ہے۔ اس میں دو چیزیں شامل ہیں (۱) منجن (۲) کلی کی دوا۔ منجن میں ایسے اجزا شریک کیے گئے ہیں جو پائیوریا کے جراثیم کو مارتے ہیں۔ منجن دانت کے عصبی اور دانت و مسوڑھوں کے درمیانی خلا کو پیپ پڑنے سے محفوظ رکھتا ہے، مسوڑھوں کو طاقت دیتا ہے۔ ہلتے ہوئے دانتوں کو جما دیتا ہے۔ آپ یہ جانتے ہیں کہ مسوڑھوں سے پیپ نکل کر معدے میں چلی جاتی ہے اور وہاں جا کر خون میں شریک ہو جاتی ہے اور بہت سے خطرناک امراض کی پیدائش کا سبب بن جاتی ہے لیکن یہ منجن پیپ کی پیدائش کو بند کر دیتا ہے اور خطرات سے محفوظ رکھتا ہے۔ منجن کے ساتھ یہ بھی ضروری ہے کہ منہ کو کسی دافع عفونت اور دافع سمیت سیال سے صاف کیا جائے اس مقصد کے لیے کلی کی دوا منجن کے ساتھ دی جاتی ہے جسے پانی میں حل کر کے کلیاں کی جاتی ہیں۔

ترکیب استعمال: منجن صبح اور رات کو ملا جاتا ہے اور کلیاں دن میں چار بار کرنی چاہییں مفصل ہدایات دوا کے ساتھ ہیں۔

اکسیر سعال اسے گاؤزبان اور اصل لسوس وغیرہ کے نمکیات اور خاص کشتے سے تیار کیا گیا ہے۔ اس دوا کا استعمال ان حالات میں خاص طور پر مفید ہے جبکہ سینہ پر بلغم جما ہوا ہو اور کسی طرح اکھڑتا نہ ہو۔ پھیپھڑوں اور ہوا کی نالیوں پر بلغمی رطوبتیں جم کر سانس میں دشواری پیدا کرتی ہیں اور دمہ کی سی کیفیت پیدا ہو جاتی ہے۔ ایسی حالت میں یہ دوا نمایاں طور پر فائدہ کرتی ہے۔ مریض کا سانس صاف ہو جاتا ہے۔ دم گھٹنا بند ہو جاتا ہے۔ اسے ہوائی نالیوں کے تشنج میں بھی استعمال کرایا جا سکتا ہے۔ اطبا اس اکسیر کی تعریف کرتے ہیں اور دمہ کے مریض کو خاص طور پر استعمال کراتے ہیں۔ دمہ کا دورہ اس دوا سے نہیں رکتا۔ البتہ عام حالات میں استعمال سے دوروں میں کمی ضرور ہو جاتی ہے

ترکیب استعمال۔ اکسیر سعال کی ایک ٹکیہ کو چورا کر کے خالص شہد یا مکھن میں ملا کر چاٹ لیں۔ نگل لینے سے خاطر خواہ فائدے حاصل نہ ہوں گے۔ چاٹنا زیادہ نفع بخش ہوگا۔ مرض کی شدت میں صبح و شام استعمال کریں لیکن عام حالات میں صبح نہار منہ ایک قرص کافی ہوتا ہے۔

اکسیر سوا روگ زچگی کے بعد بعض خواتین سوا روگ میں مبتلا ہو جاتی ہیں اور منہ میں چھالے پڑ جاتے ہیں۔ دست آتے ہیں اور کھانا پینا حرام ہو جاتا ہے یہ قرص ایسی حالت میں بہت مفید ثابت ہوتے ہیں۔ صبح و شام ایک ایک قرص ہمراہ آب۔

اکسیر شفا (رجسٹرڈ) **جنون اور پاگل پن کی اکسیر دوا**۔ ہر قسم کے جنون کے لیے بہترین دوا ہے۔ اس کے بےنظیر فوائد کو عام طور پر تسلیم کیا گیا ہے۔ جنون کے عوارض میں بہت جلد تخفیف ہو جاتی ہے۔ جنون جو اختناق الرحم (باد گولہ) کی وجہ سے ہو اس کے لیے عجیب و غریب چیز ہے۔ اس کی مدت استعمال مرض کی نوعیت کے لحاظ سے مختلف ہے لیکن عام طور پر زیادہ سے زیادہ چالیس روز کا استعمال پورے فائدے کے لئے کافی ہے۔

اکسیرِ طحال طحال کے واسطے اکسیر ہے۔ مرض کیسا ہی پُرانا ہو، اس کے استعمال سے شفائے کلی ہو جاتی ہے۔ تلی کے ورم کو تحلیل کرتی ہے اور اس کی سختی کو دُور کرتی ہے۔ معدے کو قوت پہنچاتی ہے۔

ترکیب استعمال: ۲ ماشے یہ دوا پانچ تولے پانی میں ملا کر صبح و شام کھانا کھانے کے بعد استعمال کریں۔

اکسیرِ مانعِ حمل ضبطِ تولید (برتھ کنٹرول) کی طبی ضرورت کے پیشِ نظر دوا بنائی گئی ہے۔ اکثر حالات میں نفع پہنچاتی ہے، بالکل یقینی نہیں۔ ایام کے بعد آٹھ روز تک ایک کیپ شول رات کو سوتے وقت پانی سے کھائیں۔

الاحمر دماغی اور نخاعی اعصاب کو قوی کر کے عصب تناسلی کو جو قضیب کی ساخت میں عروق کے ساتھ پھیلتے ہیں، متاثر کرتا ہے۔ اس لیے "الاحمر" کا اثر مستقل اور پائدار ہوتا ہے۔ یہ اعصاب کے مرکزِ اوّل اور مرکزِ ثانی کو طاقتور بناتا ہے اور اس کے نتیجہ میں قوتِ باہ کو بیدار کرتا ہے چونکہ عصبِ تناسلی کے استرخاء (ڈھیلے پن) اور خرابیوں کو بھی دُور کرتا ہے اس لیے الاحمر کے استعمال سے آلاتِ ہضم بھی قوی ہو جاتے ہیں۔ اس بنا پر خونِ صالح بمقدارِ کثیر پیدا ہوتا ہے۔ **ترکیبِ استعمال**:۔ ایک قرص الاحمر یا ۲ یا ۳ چاول خمیرہ گاؤزبان عنبری جواہر والا ۱/۲ ماشے میں رکھ کر کھلاتے ہیں اوپر سے کافی مقدار میں دودھ پینا چاہیے۔ زیادہ مناسب یہ ہے کہ الاحمر گرمیوں میں استعمال کیا جائے اور سردی میں اس کا پورا اور یقینی فائدہ اٹھایا جائے۔

انقرؤیائے کبیر فالج و لقوہ و صرع و نسیان اور تمام امراضِ بلغمی کو رفع کرتا ہے۔
مقدارِ خوراک:۔ ۴ ماشے۔

اوجاعی (رجسٹرڈ) **جوڑوں کے درد اور گٹھیا کے لیے مفید دوا**: اوجاعی میں سورنجان شیریں کا سفید جوہر خاص ترکیب سے حاصل کر کے شریک کیا گیا ہے۔ اس میں دوسری دواؤں کے سفوف بھی ہیں جو درد کو سکون پہنچاتے ہیں اور مرض کے اصل سبب کو دور کرتے ہیں۔ ہزاروں روماٹزم (وجع المفاصل) اور گٹھیا نقرس۔ گاؤٹ) کے مریض اس دوا سے صحت یاب ہو چکے ہیں۔ یہ جس طرح ایکیوٹ گاؤٹ میں فائدہ مند ہے اس سے زیادہ پرانے نقرس میں فائدہ رساں ہے۔ دل کے کسی مرض کے بعد یا سوزاک یا آتشک کے بعد جوڑوں میں جو پکڑ پیدا ہو جاتی ہے، 'اوجاعی' بڑی خوبی سے کھول دیتی ہے۔ گوشت جو ہم کھاتے ہیں اس کے فضلے میں یورک ایسڈ کو دخل ہے اس ایسڈ کو گردے پیشاب کے راستے خارج کرتے ہیں۔ اگر گردے ایسا نہ کریں تو یہ یورک ایسڈ جوڑوں میں جا کر جمع ہونا شروع ہو جاتا ہے اور درد کا موجب ہوتا ہے۔ اوجاعی کے قرص گردوں پر بڑا دلچسپ اثر کرتے ہیں جسکی وجہ سے ان کا عمل تیز ہو جاتا ہے اور وہ یورک ایسڈ کو جذب کر کے اسے خارج کرنا شروع کر دیتے ہیں۔ اوجاعی جوڑوں کے درد اور گٹھیا کا اصولی علاج ہے۔
ترکیب استعمال: ایک قرص صبح، ایک شام کو ۵ بجے اور ایک رات کو سوتے وقت تھوڑے پانی سے کھا لینا چاہیے۔ باقی ہدایات شیشی کے ساتھ آپ کو مل جائیں گی۔

ب

قون کبیر بینائی کو قوت دیتا ہے۔ سرخی اور خارش رفع کرتا ہے۔ ابتدائے نزول الماء میں مفید ہے۔
ترکیب استعمال:۔ سوتے وقت آنکھوں میں سلائی کے ذریعہ لگائیں۔

دمہ دمہ کے دورے کی حالت میں جبکہ مریض بے چین ہو، لیٹ نہ سکتا ہو اور دقتِ تنفس کی وجہ سے پسینوں سے شرابور ہو "بخور دمہ" کا استعمال سکون بخش ثابت ہوتا ہے۔

استعمال: دو تین انگاروں پر ذرا سا بخور دمہ چھڑک کر اس کا دھواں سانس کے ساتھ کھینچیں فوراً دورہ رک جائیگا۔ ۴ تولہ ایک پیکٹ میں آتا

ا برشعشا میں مخدر اجزا نہایت احتیاط سے شامل کیے گئے ہیں جو قلب و دماغ کو نقصان پہنچائے بغیر دماغی و نخاعی اعصاب اور اعصاب شرکیہ کے عصبی عقد (گینگلی یٹیڈ کارڈز) کی حس کو کم کر کے احساس درد و الم کو کم یا باطل کر دیتے ہیں۔ اس لحاظ سے برشعشا ہر قسم کے درد سر، درد قولنج، درد رحم، درد شکم اور درد جگر میں فوراً سکون پیدا کرتا ہے۔ اگرچہ یہ سکون عارضی ہوتا ہے کیونکہ اس کے استعمال سے اعصاب دیر پا بے حس نہیں ہوتے تاہم یہ عارضی سکون اکثر دردوں کو رفع بھی کر دیتا ہے کہ طبیعت مدبرۂ بدن ہے اتنی مہلت میں وہ رفع مرض کر دیتی ہے، ورنہ اس عرصے میں سبب کو رفع کر کے اصل مرض کو بھی رفع کر سکتا ہے۔
لقوہ، فالج اور رعشہ میں برشعشا مفید ہے اور دائمی نزلہ ذکام میں اس کے اثرات مسلّم اور مشہور ہیں۔

استعمال: صبح یا رات سوتے وقت برشعشا کی ایک خوراک پانی کے ساتھ کھانی چاہیے۔ نزلہ و زکام میں خمیرہ گاؤزبان عنبری میں ملا کر بھی دیتے ہیں۔
قولنج اور دوسرے دردوں میں ایک خوراک نیم گرم پانی کے ساتھ کھلانی چاہیے۔

خوراک:۔ ۱۱ سال سے ۱۵ سال تک کی عمر والوں کو دو رتی۔ اس سے زیادہ عمر والوں کو تین سے ۸ رتی (ایک ماشہ تک)

مرض برص کے بارے میں ہنوز کوئی ایسی دوا تیار نہیں ہو سکی ہے کہ جو ہر حال میں اور ہر مرض میں فائدہ رساں ہو۔ ایک ہی دوا ایک مریض کو واقعی اچھا کر دیتی ہے لیکن دوسرے مریض پر کوئی اثر نہیں دکھاتی۔ تاہم ہمدرد میں تجربات کے بعد "برصینا" مرتب و مکمل کی گئی ہے اور بیشتر حالات میں اس کے اثرات رونما ہوتے ہیں۔ برصینا معجون کی شکل میں ہے۔ نیز برصینا ضماد (قرصوں کی شکل) میں بھی ہے۔ دونوں کا استعمال ساتھ ساتھ جاری کرنا چاہیے۔

استعمال: ایک خوراک معجون شام کو اور ایک خوراک رات کو دینی چاہیے۔ نہار منھ اس کو استعمال نہیں کرانا چاہیے۔

خوراک: ۵ سے ۱۰ سال تک ۲ سے ۳ ماشے۔ بڑی مقدار خوراک ۹ ماشے۔

ضماد برصینا کو پانی یا سرکہ میں گھس کر سفید داغوں پر لگانا چاہیے۔ اگر دانے ابھر آئیں تو یہ اچھی علامت ہے۔ دانوں میں پانی پڑ جائے تو ضماد ترک کر دیں اور چند دن بعد پھر شروع کر دیں۔

فوری آشوب چشم میں یہ دوا نہایت کارگر ہے۔
ترکیب استعمال، صبح، دوپہر اور شام سرمہ کی طرح لگائیں۔

بلوٹیؔ

ہر قسم کے جریان خصوصاً جریان مذی (جس میں ۹۵ فیصدی جریان کے مریض مبتلا ہوتے ہیں) کی یہ اکسیر دوا ہے۔ ہر عمر کے مریض استعـ
کرسکتے ہیں۔ اس کی مقدار خوراک ۶ ماشے ایک چمچہ چائے کے برابر ہے۔ اگر جریان معمولی ہے تو یہ دوا صرف رات کو سوتے وقت پانی یا دودھ کیـ
کھائیں۔ جریان اگر زیادہ یا پرانا ہو تو یہ صبح نہار منہ اور رات کو سوتے وقت ۶-۶ ماشے کھائی جائے۔ جریان مذی اور جریان منی میں بھی یہ دوا اسی تـ
استعمال کی جائے۔ پیشاب زیادہ آنے کی صورت میں یہ دوا صرف رات کو سوتے وقت کھائی جائے۔ بچوں کے بستری پیشاب کے لیے یہ دوا اٹھـ
رات کو سوتے وقت ۳ ماشے دی جائے۔

اس دوا کے دورانِ استعمال میں رات کی غذا کم اور سونے سے ڈھائی گھنٹے پہلے کھائی جائے، اور قبض کرنے والی چیزیں اور تیز مرچوں والی
سے پرہیز کرنا چاہیے

پ

(رجسٹرڈ) نول معدے کی بیماریاں ... بدہضمی، قبض، تیزابیت، متلی، نفخ .... اور ان کا علاج

معدے کی بیماریاں بہت سی صورتوں میں ظاہر ہوسکتی ہیں مگر "پچنول" پورے نظام ہضم کو درست کر کے انھیں مستقل طور پر ختم کر دیتا ہے۔ اِس کے استعمال سے کھانا خوب ہضم ہوتا ہے۔ پیٹ کا بھاری پن دور ہو جاتا ہے اور معدہ، آنتیں اور جگر م صحیح طور پر کرنے لگتے ہیں۔ پچنول معدے کی جملہ خرابیوں کا علاج ہے۔

رڈ) شدید سے شدید پیچش کا علاج

"پیچ" اسہال اور پیچش کی یقینی اور زود اثر دوا ہے۔ قولون (بڑی آنت) اور معا مستقیم (آخری آنت) کے ورم کو دور کرتی ہے اور ان کی اندرونی سطح پر جو زخم آجاتے ہیں، ڑی خوبی سے بھر دیتی ہے۔ پیچش اور دستوں میں آنتوں کی حرکت بڑھ جاتی ہے۔ پیچ کے ننھے ننھے قرص اس حرکت کو اعتدال پر لے آتے ہیں اور کی تکلیف جاتی رہتی ہے اور دست بھی رک جاتے ہیں۔ جدید محققین نے شدید یعنی عصائی پیچش کو خاص جراثیم کا سبب قرار دیا ہے جن کو ریبسی لائی" کہتے ہیں، پیچ ان جراثیم کو ہلاک کر دیتی ہے۔ بلغمی اور صفراوی پیچش میں بھی یہ دوا کارآمد ہے۔ ہر گھر میں رکھنے کی چیز ہے۔

ب استعمال: صبح تازہ پانی کے ساتھ ایک قرص نگل لیا جائے۔ شدید حالت میں شام کو چار بجے یا رات کو سوتے وقت بھی ایک قرص کھا لینا چاہیے۔ بچوں کی عمر کے مطابق نصف یا چوتھائی قرص دیا جاتا ہے۔ مفصل ہدایات دوا کی شیشی کے ساتھ ملاحظہ فرمائیے۔

ت

ق فشار

ہائی بلڈ پریشر یعنی خون کا دباؤ بڑھ جانے کا مرض بہت عام ہوتا جا رہا ہے اور صحت عامہ پر بہت برا اثر ڈال رہا ہے۔ تریاق فشار" اس مرض سے نجات دلانے کے لیے ہمدرد لیبوریٹریز میں نہایت اہتمام سے تیار کی گئی ہے۔ اس سے کلاہِ گردہ (سوپرا رینل شول) کے میڈلری حصے کا فعل معتدل ہو جاتا ہے اور اس کا جوہر ایڈرے نالین جو خون میں زیادہ مل کر دباؤ بڑھاتا ہے، ضرورت سے زیادہ ں خون کے اندر شامل نہیں ہوسکتا۔ تریاق فشار، نظامِ عصبی خصوصاً اعصاب شترکیہ کے افعال کو درست کرتا ہے جس کے ماتحت کلاہ گردہ رکام کرتے ہیں۔ اس تریاق کا اثر غدۂ نخامیہ پر بھی ہوتا ہے جس کے نتیجہ میں اس کے ایک حصے کی رطوبت خون کے دباؤ کو بڑھا دیتی ہے۔ خون کی رگوں ، سے لچک پیدا ہوتی ہے اور وہ موٹی نہیں ہونے پاتیں۔ خاص بات یہ ہے کہ اس سے خون کا دباؤ ایک دم کم نہیں ہو جاتا اور نہ یہ قلب کو کمزور کرتی طاقت دیتی ہے۔ تریاق فشار کا کام صرف یہ ہے کہ وہ کلاہ گردہ اور غدۂ نخامیہ کے افعال کو باقاعدہ کر کے اور نظامِ عصبی کے اختلال کو رفع کر کے غیر طبعی دباؤ کو کم کر کے طبعی حدود پر پہنچا دے۔

ق مثانہ

گردے کی بیماریوں کو دور کرتا ہے۔ رحم کی بیماریوں کو فائدہ دیتا ہے، پیشاب کی جلن رفع کرتا ہے۔

ترکیب استعمال: ۶ ماشے صبح کو کھائیں اوپر سے شربت بزوری چار تولے پانی میں گھول کر پییں۔

تریاق نزلہ نزلہ کو روکتا اور کھانسی کے لیے مفید ہے۔ اگر اسے عرصے تک استعمال کیا جائے تو نزلہ کی دائمی شکایت جاتی رہتی ہے۔
ترکیب استعمال: صبح یا رات سوتے وقت ایک تولہ استعمال کریں۔ ترش و ثقیل اشیاسے پرہیز۔

توتیائے کبیر "توتیائے کبیر" آنتوں کی حرکتِ موجیہ یا حرکتِ دودیہ کو اعصاب شرکیہ پر اثر ڈال کر معتدل کر دیتا ہے۔ اس لیے اسہال معوی اس کے استعمال سے بند ہو جاتے ہیں۔ اس کے علاوہ توتیائے کبیر آنتوں کی عروق جاذبہ اور غدود جاذبہ (سالا گلینڈز) کو بھی قوی کرتا ہے۔ اس لیے خلاصۂ غذا ضائع نہیں ہونے پاتا۔ توتیائے کبیر چھوٹی آنتوں کی غشائے مخاطی کے عمل کو طاقت دے کر غذا کو روکنے کی استعداد پیدا کرتا ہے۔
ضعفِ معدہ، ذرب وخلفہ نیز عصبی اسہال میں فائدہ پہنچاتا ہے۔
ترکیب استعمال: ۲ چاول دوا یا اسی کا ایک قرص پانی کے ساتھ صبح یا دونوں وقت کھانا کھانے کے بعد کھلاتے ہیں۔ اگر معجون سنگدانہ مرغ مل جائے تو ایک قرص اس معجون میں رکھ کر دیں۔

ٹ

ٹانزل گلیسرین، کتھ، آیوڈین وغیرہ دواؤں سے مرکب ٹانزل گلے کی اکثر شکایتوں مثلاً گلے کا پک جانا، گلے کے زخم، گلے کا ورم، لوزتین جانا (ٹانسلائیٹس)، وغیرہ کے لیے بحد مفید دوا ہے۔ اس کا گلے میں لگانا ہی کافی ہے۔ ویسے ایک گلاس نیم گرم پانی میں ½ چمچہ دوا ملا کر غرغرہ کرنا بھی بے انتہا مفید ہے۔ دو پیکنگوں میں ملتی ہے۔

ج

جرنانڈ یہ ایک بے مثال دوا ہے جسے بے شمار تجربات کے بعد سائنٹیفک اصول پر تیار کیا گیا ہے۔ جدید نظریات کی روشنی سے اس کی تیاری میں بہت ہی جب غشائے مخاطی، غدۂ مذی، اوعیہ منی اور خصیتین میں امتلائے خون ہو، پیشاب جل کر آ رہا ہو، ذکاوتِ حس کی شکایت ہو اور اس منی، مذی یا ودی بیقاعدہ طور پر بہ رہی ہو یا مہینے میں دس بیس مرتبہ احتلام ہو جاتا ہو تو جرنانڈ کا استعمال حیرت انگیز تاثرات کا مظاہرہ کرتا ہے۔ یہ ا تناسل کی بڑھی ہوئی حس کو نارمل کر کے اور غشائے مخاطی، غدۂ مذی، اوعیہ منی نیز خصیتین کے امتلائے خون کے دور کرنے کے بعد پیشاب کی جلن، جریان مذی، جریان ودی اور احتلام کی کثرت کو روک دیتا ہے۔ جریان کے مریض عام طور پر قبض کا شکار ہوتے ہیں۔ پھر جریان کی دواؤں سے یہ شکایت بڑھ جاتی ہے اور آلاتِ منی پر دباؤ پڑنے کی وجہ سے جریان میں الٹا اضافہ ہو جاتا ہے۔ جرنانڈ ان نقائص سے بالکل پاک ہے۔ یہ آنتوں کی حرکتِ دودیہ (پرسٹالسس) کو بڑھا کر قبض کو دور کر دیتی ہے۔ یہ دائمی اور عادی قبض میں بحد مفید ہے اور بواسیر کی شکایت کو بھی دور کرتی ہے۔ آلاتِ تناسل پر جرنانڈ مسکن ہے۔ اس لیے مجلوق کو مقویات سے پہلے جرنانڈ ضرور استعمال کرنی چاہیے۔ اس سے جریان اور احتلام کے پرانے مریض بھی صحتیاب ہو جاتے ہیں۔ ہر موسم ہر عمر کے مریض اس کا استعمال کر سکتے ہیں۔ آلاتِ مجامعت کی بڑھی ہوئی ذکاوتِ حس کو گھٹانے کی غرض سے یہ دوا جوانوں کو دو مہینے اور بوڑھوں کو مہینے استعمال کرنی چاہیے۔ اس عرصے میں جرنانڈ ذکاوتِ حس کو مکمل طور پر دور کر کے جریان اور احتلام کا بھی سدِ باب کر دیتی ہے۔

جنٹول (رجسٹرڈ) جنٹول میں حیوانی خصیوں کا جوہر ایک خاص کیمیاوی ترکیب سے نکالکر شامل کیا گیا ہے۔ خصیہ ہی اعضائے تناسل میں ایک ایسا عضو ہے جس کی رطوبت اور جس کے پیدا کردہ ہارمون حقیقی مردانگی کے ضامن ہوتے ہیں جنٹول اعضائے تناسل خصوصاً خصیوں کی رگوں اور پٹھوں کی آخری شاخوں سے جذب ہوکر مرکز نخاع پر محرک اور مقوی اثر کر کے نعوظ پیدا کرتا ہے۔ اسی کیساتھ جنٹول عضو کی ساخت اور اسکی رگوں نیز پٹھوں کو طاقت دیتا ہے عضو کی رگوں میں ٹھیرے ہوئے خون کو رواں کرتا ہے اور جذب ہو کر غذائیت بخشتا ہے۔ بڑھاپے کی کمزوری سے عضو میں جو ڈھیلا پن ہو جاتا ہے اسے دور کرنے میں مفید ہے۔ **ترکیب استعمال**: جنٹول کے ۵ قطروں کو بادام یا پستے کے تھوڑے سے تیل میں ملا کر کے آخری حصے، کچھ ران اور پیڑو پر بھی ملنا چاہیے۔ اس سے عضو حدود میں آنے والے اعصاب خصیین اور غدۂ قدامیہ میں بھی تحریک پیدا ہوتی ہے۔ یہ حشفہ پر لگایا جا سکتا ہے۔ اس صورت میں یہ جذب ہو کر انتہائے مجامعت کی تحریک پیدا کرتا ہے۔ ایک شیشی بارہ دفعہ کے استعمال کے لیے کافی ہے۔ شیشی کو احتیاط سے رکھیے زہریلی دوا ہے۔ مفصل پرچہ ترکیب ہمراہ ہے۔

جوارش آملہ معدہ اور دل کو قوت دیتی ہے اور دل و جگر کی زائد حرارت کو کم کرتی، اختلاج اور تبخیر کو مفید ہے۔ صفراوی دستوں کو روکتی ہے دماغ کو بھی قوت دیتی ہے۔ **ترکیب استعمال**: ۷ ماشے یہ جوارش صبح کو عرق گاؤزبان ۲ تولے یا ہمراہ آب انارہ کھائیں۔

جوارش آملہ عنبری نسخہ کلاں صفراوی دستوں اور تبخیر کو روکتی ہے۔ معدہ اور قلب کو قوی کرتی ہے۔
مقدار خوراک ۶ ماشے۔ گرم چیزوں سے پرہیز

جوارش آملہ لولوی مسیح الملک والی مقوی معدہ و جگر و قلب ہے ضعف ہضم کی وجہ سے دست آتے ہوں تو اس کے لیے مفید ہے۔ **مقدار خوراک** ۶ ماشے

جوارش انارین معدہ اور جگر کو قوت دیتی اور اشتہا پیدا کرتی ہے۔ حرارت کو تسکین دیتی ہے
ترکیب استعمال: ۹ ماشے یہ جوارش صبح یا جس وقت ضرورت ہو پانی کے ساتھ استعمال کرنی چاہیے۔

جوارش بسباسہ بدہضمی و معدے کی سردی کو دور کرتی ہے اور بادی بواسیر کا استیصال کرتی ہے پیٹ کو بڑھنے نہیں دیتی۔ کھانا کھانے کے بعد اس کا استعمال غذا کو اچھی طرح ہضم کرنے میں مددگار ہوتا ہے۔ نفخ نہیں ہونے دیتی اور ریاحی درد کو دور کرتی ہے۔ نہایت مفید چیز ہے
ترکیب استعمال: صبح کو یا دونوں وقت غذا کے بعد ۷ ماشے یہ جوارش استعمال کریں۔ بادی اشیاء سے پرہیز۔

جوارش تمر ہندی صفراوی دستوں اور قے کو روکتی ہے۔ ہیضہ کے دنوں میں کارآمد ہے۔
مقدار خوراک: ۹ ماشے

جوارش جالینوس یہ جوارش مشہور یونانی حکیم جالینوس کے نسخے سے بنائی جاتی ہے۔ اس کا خاص جز جو دوسرے اجزا کی رہبری کر کے تاثیرات کا باعث ہوتا ہے۔ زعفران، قسط اور مصطگی ہے۔
یہ جوارش معدے کی ساخت اور اس کے چاروں پرتوں کو قوت دیکر معدے کے افعال کو درست کرتی ہے۔ غدد معدہ (گیسٹرک فالیکلز) کی بے عملی دور

کرکے غذا کو ہضم کرنیوالی رطوبتوں میں اضافہ کرتی، بھوک بڑھاتی اور منہ کی بدبو دور کرتی ہے۔ آنتوں کی حرکتِ دودیہ کو تیز کرکے قبض کو دُور کرتی ہے۔ آنتوں کے خراب مادے خارج اور ریاح تحلیل کرتی نیز دردِ سر کو دور کرتی ہے۔ مثانہ کی گردن اور پیشاب رکنے والے عضلے کو قوی کرکے بار بار پیشاب آنے کو روکتی ہے۔ آلاتِ تناسل (ری پروڈکٹیو آرگنز) کو طاقت دیکر باہ کی قوت بڑھاتی ہے۔ یورک ایسڈ اور پتھری بنانیوالے دوسرے مادوں کو تحلیل کرکے گردہ و مثانہ کی رطوبت صاف کرتی ہے۔ دردِ کمر اور بلغمی کھانسی کو مفید ہے۔

ترکیب استعمال:۔ ضرورت کے وقت اس کی ایک خوراک ذرا سے پانی کے ساتھ کھائیں۔ منھ کی بدبو دُور کرنے کے لیے رات کو سوتے وقت کھائیں۔

مقدار خوراک: ۶ سال سے ۱۵ سال تک ۳ سے ۴ ماسے تک۔ ۱۵ سال سے بڑی عمر والوں کو ۹ ماشے۔

جوارش زرعونی سادہ

آلاتِ تناسل (ری پروڈکٹیو آرگنز) کو قوی کرکے باہ کی طاقت بڑھاتی ہے۔ خصیوں کے طبقاتِ بیضا (ٹیونیکا البوجینیا) خصیوں کے چھوٹے لوتھڑوں (لابیولز)، انابیب المنی (ٹیوبیولائی نسیمیفرائی) میں مادّہ تولید پیدا کرنے کی استعداد بڑھاتی ہے گردوں اور جگر کو طاقت دیتی ہے۔ گاجر اور شلجم کے بیج اس جوارش کے خاص اجزا ہیں جن کو زعفران کی آمیزش سے قوی کردیا گیا ہے۔

ترکیب استعمال جوارش زرعونی صبح یا رات کو سوتے وقت پانی کے ساتھ یا ایسے ہی کھانی چاہیے۔

مقدار خوراک۔ جوان آدمیوں کے لیے ۷ ماشے بعض حالات میں ایک تولے تک دے سکتے ہیں۔

جوارش زرعونی عنبری نسخہ کلاں

گردہ و مثانہ، جگر اور دماغ کو قوت دیتی ہے، پشت کو مضبوط کرتی ہے۔ بلغمی و سوداوی امراض مثلاً زیادتی پیشاب دردِ سر، بلغمی کھانسی اور نقرس وغیرہ کے لیے نہایت مفید ثابت ہوئی ہے۔ ریاح کو دور کرتی ہے، مادّہ تولید کو بڑھاتی اور باہ کو قوت دیتی ہے اور بالوں کی سیاہی کو قائم رکھتی ہے۔

ترکیب استعمال۔ آلات تولید اور گردہ و مثانہ کو قوت دینے کے واسطے ۵ ماشے یہ جوارش کشتہ فولاد ۲ چاول کے ساتھ استعمال کریں۔ اگر گردے کے ضعف سے ریگ آتی ہو، یا پیشاب میں شکر یا چربی دار مادہ خارج ہوتا ہو تو یہ جوارش ۵ ماسے کشتہ زمرد ۲ چاول، عرق اساس ۸ تولے، شربت بزوری ۲ تولے کے ساتھ استعمال کریں۔

نوٹ:۔ اس جوارش کو صرف کشتہ فولاد یا زمرد کے ساتھ یا محض جوارش بھی استعمال کرسکتے ہیں۔

جوارش زنجبیل

ضعفِ معدہ اور تمام بلغمی امراض کے لیے مفید ہے۔ ہاضمہ کو درست کرتی ہے

مقدار خوراک ۶ ماشے

جوارش سفرجلی قابض

قے اور دستوں کو روکتی ہے۔ جگر کی حرارت کو کم کرتی ہے۔

ترکیب استعمال ۷ ماشے صبح کو عرق گاؤزباں ۱۲ تولے کے ساتھ یا تنہا استعمال کریں۔

جوارش سفرجلی مسہل

دردِ قولنج کو زائل کرتی ہے۔ بھوک لگاتی ہے، معدہ کو قوت دیتی ہے۔ دست آور ہے اور دستوں کے ذریعہ سے خراب اور فاسد مادے کو خارج کرکے معدہ اور امعا کو پاک کرتی ہے۔ جگر کی حرارت کو کم کرتی ہے۔

ترکیب استعمال۔ صبح یا رات کو سوتے وقت ایک تولہ عرق بادیان یا نیم گرم پانی کے ساتھ استعمال کریں۔ قابض چیزوں سے پرہیز۔

جوارش شاہی جواہروالی دل و دماغ کو قوت دیتی ہے۔ خفقان اور تبخیر کو دور کرتی ہے۔
ترکیب استعمال: ۹ ماشے صبح بارات کو سوتے وقت تنہا یا کسی مناسب بدرقہ کے ساتھ۔

جوارش شہریاراں معدہ اور جگر کی سردی کو دور کرتی ہے۔ قولنج اور عسر البول میں مفید ہے۔
ترکیب استعمال ۔ ۷ ماشے صبح کو سوتے وقت عرق گاؤزبان ۱۲ تولے کے ساتھ یا تنہا استعمال کی جاتی ہے۔

جوارش شہنشاہی عنبری دل اور دماغ کو قوت دیتی ہے۔ خفقان اور وحشت کو دور کرتی ہے۔
ترکیب استعمال: ۔ ۵ ماشے عرق گذر یا عرق عنبر ۵ تولے یا عرق گاؤزبان ۱۲ تولے کے ساتھ یا تنہا استعمال کریں

جوارش طباشیر خراب بخارات سے دماغ کو محفوظ رکھتی ہے۔ صفراوی دستوں کو روکتی ہے۔
مقدار خوراک ۔ ۷ ماشے۔

جوارش عود ترش معدے کو قوت دیتی اور اشتہا پیدا کرتی ہے۔ غذا کے ہضم ہونے میں مدد دیتی ہے۔ رطوبت اور ریاح کو تحلیل کرتی ہے۔ بھوک لگاتی اور صفرا کی زیادتی سے جو خرابیاں پیدا ہو جاتی ہیں، ان میں بالخصوص مفید ہے۔
ترکیب استعمال: ۔ ۷ ماشے صبح کو [illegible] (اکیلے) دوا کے یا دوسری مناسب ادویہ کے ساتھ استعمال کریں۔ بادی و ترشی کا پرہیز۔

جوارش عود شیریں معدے کی خرابی اور کمزوری کو دور کرتی ہے۔ بھوک پیدا کرتی ہے۔ کھانا خوب ہضم کرتی ہے۔ نہایت مفید دوا ہے۔
ترکیب استعمال ۔ ۷ ماشے یہ جوارش عرق بادیان ۱۲ تولے یا قدرے پانی کے ساتھ استعمال کی جاتی ہے۔ بادی اور ثقیل چیزوں سے پرہیز۔

جوارش عود ملین معدے کو قوت دیتی، اشتہا پیدا کرتی اور قبض کو دور کرتی ہے۔ **ترکیب استعمال** ۔ ۷ ماشے یہ جوارش عرق بادیان ۱۰ تولے کے ساتھ یا تنہا ویسے بھی استعمال کی جاتی ہے۔ بادی و ترش اور ثقیل چیزوں سے پرہیز ضروری ہے۔

جوارش فلافلی معدے کے غلیظ ریاحوں کو تحلیل کرتی ہے۔ ہاضمہ کو قوی کرتی ہے۔
ترکیب استعمال ۔ ۶ ماشے صبح ما بعد غذا استعمال کریں۔

جوارش کمونی معدے کا درجۂ حرارت بڑھا کر سردی دور کرتی ہے۔ رطوبت کو سکھاتی اور ہچکیوں کو روکتی ہے۔ معدے کے طبقہ عضلیہ (مسکولر کوٹ) کی حرکت درست کرکے اور جوہر ہضم کو بڑھا کر ہضم کی خرابی اور بھوک کے نہ ہونے کو دور کرتی ہے۔ آنتوں کی حرکت دودیہ کو تیز کرکے قبض کی عادت دور کرتی ہے۔ معدہ اور آنتوں کے خراب مواد کو نکال کر اس بخار کو رفع کرتی ہے جو معدہ اور آنتوں کی خرابی کی وجہ سے ہو۔ سفید اور سیاہ زیرے کے سفوف کو موثر دواؤں میں ملا کر یہ دوا بنائی جاتی ہے۔
ترکیب استعمال: ۔ نہار منہ ایک خوراک کھالینی چاہیے۔ ہضم کی خرابی دور کرنے کے لیے غذا کے بعد دونوں وقت کھائیں۔
مقدارِ خوراک: ۔ ۵ سال سے ۱۲ سال تک ۳ ماشے سے ۵ ماشے۔ بڑی عمر والوں کو ۷ ماشے سے ایک تولے تک دی جاسکتی ہے۔

جوارش کمونی اکبری معدے کی خراب رطوبتوں کو تحلیل کرتی ہے۔ ہاضمہ کو درست کرتی ہے۔ **مقدار خوراک:** ۔ ۷ ماشے ایک تولے تک

جوارش کمونی کبیر دردِ معدہ اور توبیع کو رفع کرتی ہے۔ معدہ اور دل کو قوت دیتی ہے۔
مقدار خوراک ۷ ماشے۔

جوارش کمونی مسہل معدے کو خراب مادّوں سے پاک وصاف کرتی ہے۔ ریاح کو خارج کرتی ہے۔
مقدار خوراک ، سے ۱۲ ماشے تک

جوارش مصطگی معدہ و جگر کی سردی کو دور کرتی ہے اور منہ سے پانی بہنے اور پیشاب کی کثرت اور دستوں کو روک دیتی ہے۔ خفقان کو دو
ہے اور ضعفِ معدہ کے لیے مفید ہے۔ **ترکیب استعمال** :- ایک تولہ یہ جوارش صبح کو ہمراہ عرق بادیان یا صرف پانی کے
استعمال کیا جائے۔ دیر ہضم غذاؤں سے پرہیز۔

جوارش مصطگی بنسخہ کلاں معدے کی سردی اور ضعف کو زائل کرتی ہے۔ تبخیر کو روکتی ہے۔
مقدار خوراک ، ،ماسے صبح کو ، ہمراہ عرق بادیان ۱۲ تولے

جَواہر مُہرہ اعضائے رئیسہ، دل و دماغ اور جگر کو قوت دینے میں طب یونانی کی یہ دَوا کئی صدیوں سے مشہور و معروف ہے۔ دماغ اور تمام اجزا دماغیہ، مراکز اعصاب کو جواہر مہرہ تقویت بخشتا ہے۔ افعال ذہنیہ و بدنیہ کے مراکز کو بیدار کرنے میں نہایت موثر ہے۔ جواہر مہرہ قل لیے خصوصیت رکھتا ہے۔ قلب اور قلب کی کواڑیوں نیز بطون قلب کی متصلہ عروق اور صمامات ہلالیہ اور افعال کو درست کر کے قوتِ حیوانی پیدا جگر میں تغذیہ کی قوتوں کو بڑھاتا ہے۔ مروارید، یاقوت اور دوسرے پتھروں اور مشک و عنبر کا ایک نفیس اور جوہری مرکب ہے۔

ترکیب استعمال :- جواہر مہرہ ایک خوراک خمیرہ گاؤزبان عنبری جواہر والا یا دوا المسک معتدل جواہر والی میں ملا کر کھلاتے ہیں۔ بے ہوشی کی حالت میں یا
میں جب حرارتِ غریزی گھٹ رہی ہو، عرق گلاب ۱۲ میں گھول کر دیتے ہیں۔

مقدار خوراک :- بچوں کے لیے ایک چاول (یا ½ قرص) بڑوں کے لیے ۲ چاول (ایک قرص) یا چار چاول (یا ۲ قرص)

جَوَہر خصیہ خصیوں (انثیین) کی داخلی رطوبت نہ صرف تقویت باہ کے لیے ہے بلکہ عام جسمانی قوت کو باقی وقائم رکھتی ہے۔ دراصل خصیتین یہی رطوبت جسم کے لیے اہم غدود کی اندرونی رطوبت کے توازن اور رساؤ پر اثر انداز ہوتی ہے۔ اس لحاظ سے خصیتین کی جسم انسانی میں بڑا اہم پارٹ ادا کرتی ہے۔ طب قدیم نے ہمیشہ اس طرف نشان دہی کی ہے کہ جو عضو کھایا جائے گا اسے ہی فائدہ ہوگا، مثلاً دل کھانے دل کو فائدہ ہوگا اور جگر سے جگر کو، دماغ سے دماغ کو۔ اسی اصول پر جدید طب نے ہارمونز کی بنیاد رکھی ہے اور یورپ کے بازاروں میں خصیتین کی ر کے خلاصے (جوہر) ٹکیوں اور انجیکشنوں کی صورت میں آتے ہیں۔

قوتِ باہ کے لیے اور عام جسمانی بہتری کے لیے جوہر خصیہ بڑی موثر چیز ہے۔ ہمدرد نے یہ جوہر بڑے سائنٹی فک انداز پر حاصل کیا ہے اور اب مقدار میں فراہم ہو سکتا ہے۔

ترکیب استعمال :- ایک ماشہ جوہر خصیہ دودھ یا عرق عنبر ۵ تولے کے ساتھ کھایا جاتا ہے۔

جَوہر منقیٰ سوداوی امراض آتشک وگٹھیا، عرق النسا وغیرہ امراض کے لیے اکسیر ہے۔ اختلاج قلب و توحش کے لیے جو سوداوی بخارات سے فائدہ دیتا ہے۔ پرانے سوزاک میں بہ مشورۂ طبیب اس کا استعمال نمایاں فائدہ دکھاتا ہے۔
ترکیب استعمال :- ۲ چاول یہ دَوا مویز منقیٰ میں رکھ کر اس کو چاروں طرف سے بند کر کے اس طرح نگلیں کہ دانتوں کو نہ لگے۔ گھی خوب کھائیں۔

جوہر نوشادر معدہ و جگر کے امراض میں مفید ہے۔ عظمِ جگر (جگر کے بڑھ جانے) میں فائدہ کرتا ہے۔ فعلِ ہضم میں اعانت کرتا ہے۔
ترکیب استعمال کھانا کھانے کے بعد دونوں وقت ۵ سُرخ تھوڑے سے پانی میں ملا کر پینے چاہییں۔

جوہری طب جدید کی تحقیقات سے ثابت ہو کہ آتشک میں سنکھیا اور پارہ کے بغیر شافی علاج ممکن نہیں۔ طب قدیم نے بھی اس حقیقت سے انکار نہیں کیا۔ اگرچہ طب قدیم کی رُو سے آتشک ایک سوداوی مرض ہو مگر اطبائے قدیم نے ادویہ وہی استعمال کی ہیں جو مہلک جراثیم ہیں۔ اور آج بھی ان کے یہی فائدے بتائے جاتے ہیں۔

"جوھری" جرثومۂ آتشک کو ہلاک کرکے اس کی تمام علامات میں تخفیف پیدا کرتی ہو۔ یہ آتشک کے علاج میں وہی مرتبہ رکھتی ہو جو طب جدید میں سالوارسن کو حاصل ہے۔ "جوہری" کی خصوصیت یہ ہو کہ جسم کی پھنسیوں، ددوڑوں اور زخموں میں رہنے والے جرثومۂ آتشک کو یقینی طور پر ہلاک کر دیتی ہے۔ خون اور تلی کو بھی جراثیم سے پاک کر دیتی ہو۔ آتشک کے نتیجے میں پیدا ہونے والے امراض رعشہ، ہزال النخاع، فالج مفتر العقل، وجع المفاصل وغیرہ کا خاتمہ کر دیتی ہو۔ طب قدیم کی رُو سے نقوع شاہترہ مناسب مدت مریض کو پلا کر اور مُسہل دینے کے بعد جوہری اگر استعمال کی جائے تو فوائد یقینی ہو جاتے ہیں۔

ترکیب استعمال :- ایک کیپ شول پانی کی مدد سے حلق سے نیچے (بغیر چبائے) اتارلیں۔ بہتر ہے کہ صبح کو ہلکا سا ناشتہ کر لیا جائے اور دو گھنٹے بعد "جوہری" کھائی جائے اور غذا میں مکھن اور دودھ زیادہ استعمال کریں

جربین (رجسٹرڈ) خارش کی ان تمام دواؤں کی جو آجکل رائج ہیں ہمدرد لیبوریٹریز میں باقاعدہ کیمیاوی اور طبی تحقیقات کی گئی اور ان تحقیقات کے نتیجہ میں بالآخر ہمدرد کے فارماسسٹ کو نئی قسم کا بہترین اثر کرنیوالا ایملشن روغنِ نیم، بنیز آئل، بنیزوئیٹ، ڈی۔ڈی۔ٹی، بنیزوئین اور فینول کی مناسب ترین ترکیب سے بنانے میں کامیابی ہوئی جو دیرپا بھی ہو اور موزوں قوام بھی رکھتا ہو۔

جربین کے اجزا کی چند خصوصیتیں

الف :- روغنِ نیم کا مختلف جلدی امراض میں مؤثر ہونا طبِ مشرقی کی قدیم و جدید کتابوں میں مسلمہ ہو اور حال کی تحقیق سے اس میں یہ اثر ایک سے ڈیڑھ فی صدی تک نمبڈین کی موجودگی کی وجہ سے ثابت کیا گیا ہے۔

ب :- بنیز آئل، بنیزوئیٹ کا خارش میں مؤثر ہونا برطانیہ کی وزارتِ صحت کی مشاورتی کمیٹی اور برطانوی انجمن جلدی امراض اور مجلس طبی افسرانِ صحت اور دنیا کے دوسرے سربرآوردہ اطبا نے ثابت کیا ہو۔

ج :- حال کی تحقیق نے ثابت کیا ہو کہ ایک فی صدی ڈی ڈی ٹی جوئیں ہلاک کر دیتا ہو۔ دو فی صدی بنیزوئین خارش کے جراثیم کو مار دیتا ہو اور مسکن بھی ہو اور ایک فیصدی فینول جلد کے لیے غیر مضر جراثیم کش ہوتا ہو۔

د :- جربین کی تیاری میں دو مخصوص ایملشن بنانے والے اجزا استعمال کیے گئے ہیں۔ اس میں صابن اور الکحل استعمال نہیں کیا گیا ہو۔ لہٰذا اس کو جلد پر لگانے سے کسی قسم کی تکلیف یا جلن نہیں ہوتی۔

ہ :- دوسری خارش کی دواؤں کے برخلاف یہ دوا کوئی جلدی تکلیف یا سوزش پیدا نہیں کرتی۔

و :- یہ دوا پانی میں حل ہو جاتی ہو اس لیے نازک جلد پر لگانے کے لیے اس میں پانی ملا کر ہلکا کیا جا سکتا ہو۔

ترکیب استعمال : خارش کے لیے :- پہلے ہاتھ اور پیر کے ناخن تراش لیے جائیں، اس کے بعد گرم پانی سے صابن مل کر نہا لیا جائے اور بدن کو تولیہ سے رگڑ کر خشک کر لیا جائے۔ (۲) مریض خود یا دوسرا شخص گردن سے لیکر انگوٹھوں تک ہاتھ سے یا قریب ڈیڑھ انچ چوڑے نرم اور نئے برش کے ذریعہ سے سارے بدن

پر دَوا کا لیپ کرے۔ اس کا خاص خیال رکھنا چاہیے کہ ناخنوں کے نیچے، چھاتیوں کے نیچے، بغل کے اندر، رانوں کے بیچ اور سُرین پر دوا خوب پہنچ جائے۔
(۳) دَوا کو خشک ہونے کے لیے گرم کمرے میں پانچ دس منٹ ٹھیریں اور خشک ہو چکنے کے بعد صاف کپڑے پہن لیں۔ سب میلے کپڑے دُھلوائیں اور استری کرائیں۔ گھر کے جو افراد خارش میں مبتلا ہوں سب کو بیک وقت دَوا استعمال کرنی چاہیے (۴) دوسرے روز غسل کریں (۵) عام طور پر ایک مرتبہ یہ دوا لگانا کافی ہوتا ہے۔ تین چار دن بار بار لگانے سے صحت اور زیادہ یقینی ہو جاتی ہے۔ اس دوا کو روزانہ ہرگز نہ لگانا چاہیے۔

جوئیں مارنے کے لیے: صاف برش یا ہاتھوں سے سارے سر پر لیپ کریں۔ دوسرے روز صابن سے سَر دھو ڈالیں۔ ایک ہفتہ کے بعد خوب غور سے معائنہ کریں کہ پھر پیدا نہ ہو گئی ہوں۔ اگر بہت کثرت سے جوئیں ہوں تو چوبیس گھنٹے کے بعد دوبارہ دوا لگائیں پھر بھی یہ شکایت باقی رہے تو لگاتار دو دن اور لگائیں۔

سَر کی خشکی (لِفا) کے لیے: جڑمیں کو سر کی جلد میں ملیں۔ پانچ چھے گھنٹے بعد سر کو دھو ڈالیں۔ اگر خشکی باقی رہے تو دو دن بعد پھر دَوا ملیں۔

احتیاط: آنکھوں اور اندرونی جھلیوں (غشائے مخاطی) کو دَوا سے بچائیں۔

ح

حبِّ احمر

جب بڑھاپے میں رطوبات کی کثرت اور آلاتِ ہضم کے فتور و نقص کے باعث اعصاب اور قوتِ باہ میں ضعف پیدا ہو جائے اس موقع پر ایک صحیح اور متوازن دَوا کی ضرورت پیش آتی ہے۔ "حبِ احمر" مراکزِ عصبیہ کی اصلاح کر کے باہ اور جگر و معدہ کو قوت پہنچاتی ہے۔ کلاہِ گردہ (سُپرارینل کیپ سُول) اور غدۂ نخامیہ کی مخصُوص رطوبات میں اضافہ کرتی ہے نیز خصیوں کو قوی کرتی ہے۔

ترکیب استعمال: ایک گولی صبح دودھ کے ساتھ استعمال کی جاتی ہے۔ بہتر ہے کہ جوان العمر انھیں استعمال نہ کریں۔

حَبِّ اذاراقی

مقوّیِ اعصاب ہیں۔ بلغمی مزاج والوں کے لیے مفید ہیں۔

ترکیب استعمال: ایک ایک گولی بعد غذا استعمال کریں۔

حَبِّ اسگند

وجع المفاصل اور درد کمر کے لیے مفید ہیں۔ تنقیہ کے بعد بہت فائدہ دیتی ہیں۔

ترکیب استعمال: دو گولیاں سوتے وقت استعمال کریں۔

حَبِّ المِسک ۹۳

یہ گولیاں مشک، عنبر، مروارید، یاقوت اور اسی قسم کے قیمتی اجزا سے بنائی جاتی ہیں۔ یہ مراکزِ عصبیہ کو بجلی کی سی تیزی سے بیدار اور ہوشیار کر دیتی ہیں اور پہلے مرکزِ اول میں تحریک نمایاں کرتی ہیں، پھر صلبی مرکز اعصاب کو نعوظ اور ہیجان پیدا کر دیتی ہیں۔ اس عمل میں تقریباً دو گھنٹے صَرف ہوتے ہیں۔ اس کے بعد عضو مخصوص کے جسمِ اسفنجی اور جسمِ اجوف نیز وریدوں اور شریانوں کو نعوظ، روح، ریح اور خون سے پُر کر دیتی ہے اور عضلہ ناصبتہ القضیب کو سخت کر دیتی ہے جس کے نتیجہ میں انتشار کامل ہو جاتا ہے۔

ترکیب استعمال: جماع سے دو گھنٹے پہلے ایک گولی عرق گلاب ۱؎ ۵ تولے یا عرق عنبر ۵ تولے یا محض دودھ کے ساتھ کھائیں۔ تقویت باہ کے لیے روز ۲۰ دن تک مسلسل استعمال کی جا سکتی ہے۔

حَبِّ ایارج مرگی، پرانے درد سر اور امراضِ چشم میں فائدہ دیتی ہیں۔ دماغ کو فضلات سے پاک کرتی ہیں۔ دماغ کے تنقیہ کے لیے خاص طور پر فائدہ مند ثابت ہوتی ہیں۔ **ترکیبِ استعمال:** جب چار گھڑی رات باقی ہو اس وقت ۳ ماشے سے ۹ ماشے تک یہ گولیاں روغن لقرہ میں لپیٹ کر عرق گاؤزبان ۱۲ تولے کے ساتھ کھا کر سو رہیں صبح کو مسہل پی لیں۔ تیسرے پہر کو مونگ کی کھچڑی کھائیں (گولیاں بہ مشورۂ طبیب استعمال کیجائیں)

حَبِّ بواسیر بادی یہ گولیاں بواسیر کے لیے نہایت مفید ہیں۔ سوزش کو رفع کرتی ہیں۔ مسّوں کو خشک کرتی ہیں۔
ترکیب استعمال: ۲ گولیاں تازہ پانی کے ساتھ کھائی جاتی ہیں۔

حَبِّ بواسیر خونی یہ گولیاں خونی بواسیر کے لیے مفید ہیں۔
ترکیب استعمال: ۲ گولیاں صبح کو تازہ پانی کے ساتھ کھائی جاتی ہیں۔

حَبِّ پپیتہ خرابی ہضم اور درد شکم کے لیے بہت مفید ہے۔ ہیضے کے دنوں میں اس کا استعمال زہریلے اثرات سے بچاتا ہے۔
ترکیب استعمال: کھانا کھانے کے بعد یا بوقت ضرورت دو گولیاں کھائی جاتی ہیں۔

حَبِّ پیچش پیچش کوئی معمولی مرض نہیں ہے۔ بظاہر یہ آنتوں کی بیماری ہے لیکن دماغ اور نخاع بھی اعصاب شرکیہ کے توسط سے آنتوں کے درد سے متاثر ہو جاتے ہیں۔ آنتوں میں اعصابِ شرکیہ پھیلے ہوئے ہیں جو درد سے متاثر ہو کر اپنے مخصوص عصبی مرکز کو اطلاع دیتے ہیں۔ یہ عصبی مرکز دوسرے عضو کو مطلع کر دیتے ہیں اور اس طرح دماغ و نخاع تک اثر پہنچ جاتا ہے۔
پیچش میں آنتوں کی حرکت جس کا تعلق اعصابِ شرکیہ سے ہے بڑھ جاتی ہے۔ پیٹ کے عضلات کی حرکت بھی جس کا تعلق دماغ و نخاع سے ہے مروڑ کی شکل میں زیادہ ہو جاتی ہے۔ اس بنا پر پیچش کو مہلک کہا گیا ہے۔
حبِ پیچش آنتوں کی تشنجی اور انقباضی حرکات کو جو پیچش میں بڑھ جاتی ہیں کم کر کے مرض کے اصل سبب کو رفع کر دیتی ہے اور اس کی یہ تاثیر جلد نمایاں ہوتی ہے اسی بنا پر ایک ہی شب میں پیچش کی تکلیف دہ علامات مروڑ اور درد میں تخفیف ہو جاتی ہے۔ حب پیچش قولون اور معائے مستقیم کے ورم اور ان کے زخموں کو دور کرتی ہے۔ حبِ پیچش کے فائدے ہر قسم کی پیچش میں نمایاں ہوتے ہیں مثلاً پیچش عصابی، پیچش خونی اور پیچش گرمی اور مزمن پیچش۔
ترکیب استعمال: ایک گولی (توڑ کر) سوتے وقت یا جس وقت ضرورت ہو، تازہ پانی سے استعمال کرائیں۔ گولی کے استعمال کے ایک گھنٹہ بعد تک حرکت نہ کریں۔ آرام سے لیٹے رہیں۔ اگر قبض ہو تو روغن بید انجیر (کیسٹر آئل) سے رفع کریں۔

حبِّ تپ بلغمی یہ گولیاں بلغمی بخاروں کو دور کرتی ہیں۔ بہ کثرت مستعمل ہیں۔
ترکیب استعمال: صبح، دوپہر اور شام کو ایک ایک گولی تازہ پانی کے ساتھ کھائی جاتی ہے۔

حبِّ تپ لرزہ یہ گولیاں جاڑے بخار (ملیریا) کے لیے مفید ہیں۔ اپنے فوری اثرات کے لیے مشہور ہیں۔

حبِّ تنکار دائمی قبض کو رفع کرتی ہیں، مقوی معدہ ہیں، بھوک خوب لگاتی ہیں۔
ترکیب استعمال: ایک گولی سے چار گولی تک رات کو سوتے وقت تازہ پانی یا گرم دودھ کے ساتھ کھائی جائیں

حبِّ ... مقوی باہ و مقوی اعصاب ہیں، چستی و چالاکی پیدا کرتی ہیں۔

حبِّ جدوار اعصاب کے مرکز اول اور مرکز ثانی کو قوت دے کر اور ان میں تحریک و بیداری پیدا کرکے اعضائے تناسلیہ کو ان کے پیغام قبول کرنے پر مستعد کرتی ہیں کیستہ المنی اور غدۂ قدامیہ کی سوزش اور دغدغہ کو دُور کرکے سیالِ مولدہ (منی) کے بہنے میں اور سیال مولدہ کے قوام کو غلیظ کرتی ہے۔ نعوظ کے وقت قضیب کے خانہ دار اجسام میں جو زائد خون بھر جاتا ہے اس پر عضلات کا دباؤ ڈال کر اسے روکتی ہے۔ خصیتین کی عضلاتی ڈوری اور قناۃ فاقلتہ المنی نیز اوعیہ منی کو تشنج کے اثر سے دیر تک متاثر ہونے دیتی ہے اور اس طرح امساک کی نہایت بخشتی ہے۔ دائمی نزلہ کے مریضوں کو بھی اس کے استعمال سے فائدہ ہوتا ہے۔
ترکیب استعمال: ایک یا دو گولیاں رات سوتے وقت دراسے دودھ کے ساتھ یا پانی کے ساتھ استعمال کریں۔

حبِّ جند ام الصبیان کے لیے مفید ہیں۔
ترکیب استعمال دورے کے وقت ایک ایک گولی ہر تین گھنٹے بعد پانی میں گھول کر دیں۔

حبِّ جواہر ان گولیوں میں جواہرات داخل ہیں اور جواہرات کے جو خواص ہیں وہ تمام ان سے حاصل ہوتے ہیں۔ اعضائے رئیسہ حاصل ہوتی ہے۔ مراکز اعصاب اور دماغ کے حسی، حرکتی اور ذہنی رقبات ان کے استعمال سے قوی ہو جاتے ہیں۔ د خاکی مادے کے افعال میں ترقی ہوتی ہے۔ اعصابِ شرکیہ کے ذریعے سے تغذیہ و تنسیمیہ کی قوتوں پر "حب جواہر" نہایت اچھا اثر ڈالتی ہے۔ قلب ا کو اڑیوں اور بطون کے افعال کو اعتدال پر لاتی ہے۔
ترکیب استعمال: ایک گولی پانی کے ساتھ یا عرق گلاب یا عرق عنبر ۵ تولے کے ساتھ صبح یا صبح و شام کھلاتے ہیں۔

حبِّ خاص یہ گولیاں مراکز اعصاب کے نقائص کو رفع کرکے اعضائے تناسلیہ پر اثر انداز ہوتی ہیں اور عصب راجع دیگس نرؤ سے معدے میں جو فتور واقع ہوتا ہے اس کو رفع کرکے بھوک لگاتی ہیں۔ اعصابِ شرکیہ کے افعال کو تیز کرکے آلا کی اصلاح کرتی ہیں۔ اعصاب نخاعی کو قوی کرکے باہ بڑھا دیتی ہیں۔ عضو مخصوص کی طرف اجزائے نعوظ، خون، روح اور ریح کو بافراط متوجہ کرکے نعوظ پیدا کرتی ہیں بہترین ہاضم، بہترین مقوی اعصاب اور بہترین مقوی باہ ہیں۔
ترکیب استعمال: ایک گولی صبح دودھ کے ساتھ (اگر ممکن ہو تو ۵ تولے عرق عنبر دودھ میں اضافہ کرکے) کھلائیں۔

حبِّ داد داد کے لیے نہایت مفید ہے۔ چند روزہ استعمال سے داد بھوسی کی طرح اڑ جاتا ہے۔
ایک گولی کو لیموں کے پانی میں یا سادہ پانی میں گھسکر لیپ کریں۔

حبِّ رال سنگرہنی کے لیے مفید ہے۔ ضعفِ معدہ و ضعف امعا کی وجہ سے آنے والے دستوں کو بند کرتی ہے۔
ترکیب استعمال بعد غذا دو دو گولیاں۔

حبِّ رسوت بواسیر خونی اور بواسیری دستوں کو روکتی ہے۔
ترکیب استعمال: دو گولیاں صبح و شام تازہ پانی کے ساتھ استعمال کریں۔

حبِّ سرخ بادہ بچوں کے سرخ بادہ کے لیے مفید ہیں۔ شیر خوار بچوں کو ان کی ماں کے دودھ کے ساتھ دینی چاہیے۔
ترکیب استعمال: ۶ مہینے کے بچے کو ایک گولی شربت عناب کے ساتھ۔

حَبِّ سرخ چشم یہ گولیاں آشوب چشم کو دور کرتی ہیں۔ درد کو تسکین دیتی اور مواد کو تحلیل کرتی ہیں۔
ترکیب استعمال:۔ ایک گولی پانی میں گھس کر آنکھوں کے پپوٹوں پر نیم گرم صبح، دوپہر اور شام کو لیپ کریں۔

حَبِّ سرفہ خشک کھانسی کو جس میں قے ہو جاتی ہو نہایت مفید ہیں۔ نزلہ کو روکتی ہیں گلے کی خراش کو دور کرتی ہیں شدت نزلہ میں جو حرارت محسوس ہوتی ہو اس کو جلد دور کرتی ہیں۔ پہلی خوراک سے ہی فائدہ معلوم ہوتا ہے۔ کھانسی کے وقت بچوں کو ایک گولی۔ بڑوں کو دو گولیاں تک دی جاتی ہیں۔

حَبِّ سورنجان پٹھوں کے اور جوڑوں کے دردوں کے لیے مفید ہیں۔ قبض کشا ہیں۔
ترکیب استعمال: تین تین گولیاں صبح کو تازہ پانی کے ساتھ استعمال کریں۔

حَبِّ سیاہ چشم حب سیاہ چشم اعضائے دمع یعنی غدۃ الدمع (لیکریمل گلینڈ) مجری دمع (لیکریمل کنال) کیسۃ الدمع (لیکریمل سیک) اور طبقات چشم پر اثر انداز ہوتی ہیں۔ ڈھیلے کے اوپر کی لعاب دار جھلی یعنی پردۂ ملتحمہ کے ورم کو دور کرکے آشوب چشم اور نکدر کے لیے نہایت مفید ہوتی ہیں اور سادہ اور نزلی رمد میں "حب سیاہ چشم" اکسیر کا کام کرتی ہیں۔ پپوٹوں کے اندر کی جھلی اور ڈھیلے کے اوپر کی جھلی کی سرخی دور کرتی ہیں۔ طبقات چشم اور اعضائے دمع کے مواد کو تحلیل کر دیتی ہیں۔
ترکیب استعمال: ایک گولی تازہ پانی میں گھسکر پپوٹوں پر لیپ کریں۔ نیز دونوں کنپٹیوں پر بھی لگائیں۔

حَبِّ سیم خون صالح پیدا کرتی ہیں ضعف دماغ اور نزلہ وزکام کو دور کرتی ہیں۔
ترکیب استعمال:۔ صبح کے وقت ایک گولی تازہ پانی کے ساتھ استعمال کریں۔

حَبِّ شہیقہ بچوں کی کالی کھانسی کے لیے مفید ہیں۔
ترکیب استعمال:۔ صبح وشام ایک ایک گولی شیر گاؤ یا پانی میں گھول کر پلائیں۔

حَبِّ صرع مرگی میں نہایت مفید ہو اور ام الصبیان یعنی بچوں کی مرگی کو بھی رفع کرتی ہیں۔ ترکیب استعمال:۔ ایک گولی ماں کے دودھ میں گھسکر پلائیں اور بچہ کی ماں کو ترش وبادی کا پرہیز کرائیں۔ بڑی عمر کے مریض تین گولیاں صبح کو تازہ پانی کے ساتھ استعمال کریں۔

حَبِّ ضیق النفس دمہ کے لیے نہایت مفید ہیں۔ دورے کو روک دیتی ہیں۔ ترکیب استعمال:۔ ایک گولی شب کو سوتے وقت عرق گاؤزبان ۱۲ تولے کے ساتھ یا پانی کے ساتھ استعمال کریں۔ ترشی و بادی سے پرہیز

حَبِّ طاعون عنبری یہ گولیاں طاعون کے لیے اکسیر ہیں۔ زمانۂ طاعون میں ان کا ہر گھر میں ہونا ضروری ہے۔
ترکیب استعمال:۔ بحالت مرض ۲-۲ گولیاں صبح، دوپہر، شام پانی یا عرق گاؤزبان کے ساتھ استعمال کریں۔

حَبِّ عنبر مومیائی تقویت باہ کے لیے یہ گولیاں نہایت مفید ہیں۔ نوجوانی کی غلط کاریوں سے اعضائے تناسل اور اعضائے رئیسہ میں جو ضعف آجاتا ہے اسے رفع کرتی ہیں۔ در اصل ان گولیوں کا اثر اعصاب پر ہوتا ہے۔ مقوئ اعصاب ہونے کے ساتھ ساتھ یہ ان کو توازن و تناسب کے ساتھ بیدار بھی کرتی ہیں۔ اعضائے تناسلیہ کو نعوظ و ہیجان کے لیے آمادہ کرکے اجزائے نعوظ (خون، روح اور ریح) کافی مقدار میں عضو کے جسم اسفنجی اور جسم اجوف کی طرف دوڑا دیتی ہیں۔ بڑی اچھی دوا ہے اور طب یونانی کا مشہور و معروف فارمولا ہے۔
ترکیب استعمال:۔ ایک گولی صبح اور ایک رات دودھ کے ساتھ کھائی جاتی ہے۔ دو گولیاں بھی ایک وقت میں دی جاسکتی ہیں جماع کے بعد ایک یا دو گولیاں کھالینے سے کمزوری نہیں ہونے پاتی۔

حَبِّ فولادی کمزوریٔ اعصاب اور نزلہ کے لیے مفید ہیں۔ مقوئ دماغ ہیں۔
ترکیب استعمال:۔ خمیرہ گاؤزبان عنبری کے ساتھ صبح کے وقت ایک گولی کھائیں۔

حَبِّ کبد نوشادری نوشادر (کلورائڈ آف ایمونیم) ان گولیوں کا خاص جز ہے۔ یہ جگر کی بیماریوں میں نہایت مفید ہے۔ افعال کو درست کرکے غذا کے ناقص مواد کو جو باب الکبد (پورٹل وین) سے خون میں مل کر معدہ اور آ
آتے ہیں، خارج کرنے میں مدد دیتی ہیں۔ نیز حیوانی مواد کو ہضم کرتی ہیں۔ جگر کو اجزائے لحمیہ کا فضلہ (یوریا) بنانے میں مدد دیتی ہیں۔ آنتوں میں صفر
کے عمل کو درست کرتی ہیں۔ قبض کو دور کرتی ہیں نہایت عمدہ محرک جگر (کولے گاگ) اور کاسر ریاح (کارمینیٹو) ہیں۔ بھوک لگاتی ہیں۔

ترکیب استعمال ۔ دونوں وقت کھانا کھانے کے بعد پانی کے ساتھ کھائیں۔

مقدار خوراک ۔ ۔ ۶ سال سے ۱۰ سال تک آدھی گولی سے ایک گولی تک۔ اس سے بڑی عمر والوں کو ایک گولی سے دو گولی تک۔

حَبِّ کتھہ آتشک میں بہت مفید ہیں۔ سوداوی مادوں کو زائل کرتی ہیں۔ **ترکیب استعمال** :۔ ایک گولی منقیٰ میں بند کرکے بلا چبائے کھا
میں صرف ارہر کی دال خوب گھی ڈال کر کھائیں یا بکری کے گوشت کا قلیہ پھلکے یا ڈبل روٹی کے ساتھ کھلائیں۔

حَبِّ لیموں یہ گولیاں امراض سوداوی کو دور کرتی ہیں۔ آتشک کو زائل کردیتی ہیں۔ تنقیہ کے بعد بہت فائدہ دیتی ہیں اور وجع المفاصل
آتشک کی وجہ سے ہو دور کردیتی اور دستوں کو روکتی ہیں۔

ترکیب استعمال ۔ ایک گولی صبح اور ایک گولی شام پانی کے ساتھ حلق سے اتارلیں۔ تا استعمال دوا مونگ کی دال اور کدوئے دراز نہ کھائیں۔ باقی اور کس
چنداں پرہیز نہیں۔

غدۂ نخامیہ، تھائی رائڈ گلینڈ، گردے اور انثیین وہ اعضا ہیں جن کے صحیح فعل پر صحت اور قوت اور شباب کا
ہے۔ ان میں سے کسی ایک فعل کی خرابی سب کی خرابی کا سبب بن سکتی ہے۔

حَبِّ مہی خاص ایسے اجزا سے مرکب ہے جو ان اعضا کے افعال کو صحیح رکھتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ حب مہی خاص استع
کرنے والے صحت و قوت اور شباب سے ہمکنار رہتے ہیں۔

حَبِّ مُدر ایام ماہواری کی خرابی کو رفع کرتی ہیں۔ ان سے حیض کھل کر ہوجاتا ہے۔ **ترکیب استعمال** : ایام مقررہ سے ۳ دن پہلے ا
گولی صبح، دوپہر، شام کو کھانی چاہئیں۔ حالتِ ایام میں نہ کھائیں۔

حبِّ مرواریدی یہ گولیاں عورتوں کے لیے نہایت مفید ہیں۔ عورتوں کی ان مخصوص اور پوشیدہ شکایتوں کو دور کرتی ہیں جو ا
قوت اور تن درستی کو آہستہ آہستہ خراب کردیتی ہیں اور جوانی میں بڑھاپے کی حالت پیدا کردیتی ہیں۔ رحم سے
کا جاری رہنا، جریان منی وغیرہ ان شکایتوں کے نام ہیں اور ان کے جو نتیجے کچھ عرصے کے بعد ظاہر ہوتے ہیں وہ درد انگیز ہیں۔ سفید رطوبت جو عور
رحم سے جاتی ہے وہ عورت کو نہایت کمزور کردیتی ہے یہ گولیاں اس کو دور کرتی ہیں۔ سیلان کو روکتی ہیں۔ جریان کو کھوتی ہیں۔ نہایت زود اثر

ترکیب اِستعمال ایک گولی صبح و شام دودھ یا عرق عنبر دو تولے کے ساتھ استعمال کی جائے۔ گرم وبادی اور ثقیل اشیا سے پرہیز۔

حبِّ مسکین نواز قبض کو دور کرتی ہیں بلغمی بخاروں کو زائل کرتی ہیں۔
ترکیب اِستعمال :۔ صبح کے وقت ایک گولی تازہ پانی کے ساتھ استعمال کریں۔

حب مقل ریاحی بواسیر کو دور کرتی ہیں۔ قبض کشا ہیں۔
ترکیب استعمال: ۲ گولیاں رات کو سوتے وقت پانی کے ساتھ استعمال کی جائیں۔

حب مقوی معدہ اگر آپ ہمیشہ تن درست رہنا چاہتے ہیں تو اپنے معدہ اور اپنی آنتوں کو ہمیشہ صاف رکھیے۔ آنتوں کی صفائی پر تن درستی کا انحصار ہے۔ وہ لوگ جن کی آنتوں میں ہر وقت فضلہ بھرا رہتا ہے ان کے جسم کا رنگ خراب ہو جاتا ہے رجاتی ہے اور طبیعت ہر وقت مکدر رہتی ہے۔
توں کو صاف رکھنے کے لیے ایسی تیز دوائیں جو کھرچ کر فضلہ کو صاف کریں بالآخر آنتوں کو خراب کر دیتی ہیں۔ اس لیے رات کو سوتے وقت یا صبح اٹھتے لیاں "حبوب مقوی معدہ" کھالینی چاہییں، ان سے آنتیں بھی صاف ہو جائیں گی اور معدہ اور آنتیں بھی طاقت پکڑ جائیں گی۔
دلیاں کھانے کو جلد ہضم کر دیتی ہیں، ریاح کو تحلیل کرتی ہیں، بدہضمی نہیں ہونے دیتیں۔ اس لیے اگر آپ ہمیشہ تن درست رہنا چاہیں تو "حبوب معدہ" ضرور استعمال کریں۔

حب ملذذ نہایت عمدہ دوا ہے۔ طرفین پر یکساں اثر کرتی ہے اور بہت ہی کیفیت دیتی ہے۔
ترکیب استعمال:۔ ایک گولی چنبیلی کے تیل میں گھس کر وقت سے تھوڑی دیر پہلے سرعضو پر لیپ کریں۔

حب ممسک طلائی نہایت اعلا درجہ کی ممسک و مقوی باہ ہے اور خوش کیف ہے۔ **ترکیب استعمال**:۔ ایک گولی مباشرت سے دو گھنٹے پہلے غذا ہضم ہو جانے کے بعد پاؤ سیر دودھ کے ساتھ کھائیں۔ ترشی وغیرہ سے پرہیز۔

حب نزلہ نزلہ کے لیے مفید ہیں۔ ضعف دماغ کو دور کرتی ہیں۔ درد سر کو رفع کرتی ہیں۔
ترکیب استعمال:۔ ۲ گولیاں صبح و شام عرق گاؤزبان ۲ تولے، شربت بنفشہ ۲ تولے کے ساتھ استعمال کریں ثقیل و بادی اشیا سے پرہیز

حب نشاط یہ گولیاں اعلیٰ درجہ کی مقوی و ممسک ہیں۔ سرعت کو دور کرتی ہیں کسی قسم کا نقصان نہیں کرتیں جیسا کہ اس مطلب کی دوسری ادویہ کرتی ہیں۔ کوئی نشہ کی چیز اس کا جزو نہیں۔ اپنے مطلب کی اعلیٰ درجہ کی دوا ہے۔ سرعت کی شکایت دور کرتی رت و تفریح کا سامان بھی ہے۔ جریان کو دور کرتی اور باہ کو قوت دیتی ہیں۔ ایک ہی مرتبہ کا تجربہ اس کی خوبیوں کو ظاہر کر دے گا۔ بازاری ممسک ہیں نہ معلوم کیا کیا شامل ہوتا ہے لیکن نشہ کی چیزیں ہر حالت میں خراب اور برا اثر دکھاتی ہیں جب حب نشاط اس سقم سے پاک ہے۔ ممسک دوا کے ں پر واقعی اور جائز ضرورت سے جو لوگ مجبور ہیں ان کے لیے بےضرر اور مفید دوا ہے۔
ترکیب استعمال:۔ وقت خاص سے ایک گھنٹے پیشتر ۲ گولیاں دودھ کے ساتھ استعمال کریں۔

خ

خمیرہ ابریشم حکیم ارشد والا یہ خمیرہ قلب کی حرکات میں تنظیم اور باقاعدگی پیدا کرتا ہے۔ قلب کی انقباضی حرکت کو اُذن القلب سے بطن القلب تک پہنچانے "بندھس" کی رکاوٹ دور کرتا ہے اور اسی بنا پر نبض منظم رہتی ہے۔ عضلات قلب کے فتور اور نقائص رفع کرتا ہے۔ شرائین قلب کی بیماریوں کو دور کرکے قلب کی دیواروں کی صحیح طور پر پرورش کرتا ہے۔

ضعفِ قلب اختلاج القلب، غشی وغیرہ کے لیے مفید ہے۔ قوتِ حیوانی، قوت نفسانی اور قوتِ طبعی کو بڑھاتا ہے۔ بیماری کے بعد کی کمزوری کو دور کرتا ہے۔ ابریشم، تازہ پھلوں کے تازہ رسوں اور جواہرات سے مرکب ہے۔

ترکیب استعمال:- ایک خوراک تازہ دودھ کے ساتھ یا عرق گلاب ڈھائی تولے و عرق عنبر ڈھائی تولے کے ساتھ صبح دینی چاہیے۔

مقدار خوراک:- ۵ سال سے ۱۰ سال کی عمر تک ۱ تا ۲ ماشہ۔ بڑی عمر والوں کو ۳ سے ۶ ماشے تک دینا چاہیے۔

خمیرہ ابریشم سادہ دل و دماغ اور بصارت کو قوت دیتا ہے۔ خفقان اور مالیخولیا کو رفع کرتا ہے۔
ترکیب استعمال: ۶ ماشے عرق گاؤزبان ۱۲ تولے کے ساتھ یا تنہا استعمال کریں۔

خمیرہ ابریشم شیرہ عناب والا خفقان اور وحشت کو دور کرتا ہے۔ قوت باصرہ و حافظہ کو ترقی دیتا ہے۔ معدے کو قوت دیتا ہے۔ نیز سل و دق اور خشک کھانسی میں مفید ہے۔ ۶ ماشہ یہ خمیرہ عرق گاؤزبان ۱۲ تولے کے ساتھ یا صرف خمیرہ استعمال کیا جاتا ہے۔

خمیرہ ابریشم عود مصطگی والا مراق اور خیالات فاسدہ کو دور کرتا ہے۔ مقوی دل و دماغ و معدہ ہے۔
ترکیب استعمال: ۶ ماشے صبح کو عرق گاؤزبان ۱۲ تولے کے ساتھ یا تنہا استعمال کریں۔

خمیرہ بادام مقوی دماغ ہے۔ بینائی کو طاقت دیتا ہے۔
ترکیب استعمال:- ۹ ماشے صبح کو نہار منہ کھانا چاہیے۔

خمیرہ بنفشہ یہ خمیرہ عمدہ قسم کے کشمیری گل بنفشہ سے تیار کیا جاتا ہے۔ اعصاب کو سکون دے کر دماغ میں تازگی پیدا کرتا ہے۔ آنتوں کے غدود کو تحریک دے کر قبض رفع کرتا ہے۔ نیز محرکِ جگر (کولے گاگ) ہونے کی وجہ سے صفرا کو نکالتا ہے۔ سینہ اور پسلیوں کی بیماریوں میں مفید ہے۔ سینہ کے درد یا نمونیا کی حالت میں ۲ تولے یہ خمیرہ کنکنے پانی میں گھول کر پینے سے بڑا نفع پہنچتا ہے۔

ترکیب استعمال: صبح کو عرق گاؤزبان ۱۲ تولے یا کسی مناسب جوشاندے میں گھول کر پی لینا چاہیے۔ **مقدار خوراک:-** ۶ سال سے ۱۰ سال تک کے کو ۹ ماشے سے ایک تولہ تک۔ ۱۰ سال سے بڑوں کو ایک تولہ سے ۴ تولے تک۔

خمیرہ خشخاش نزلہ و زکام کو رفع کرتا ہے۔ نزلہ کو سینہ پر گرنے سے روکتا ہے۔ کھانسی میں مفید ہے۔
مقدار خوراک:- ۶ تا ۱۲ ماشے۔

خمیرہ زمرد مقوی قلب ہے۔ فرحت پہنچاتا ہے۔ مُسکن ہے۔
ترکیب استعمال: ۶ ماشے عرق گلاب کے ہمراہ۔

خمیرہ زہر مُہرہ یہ خمیرہ دھڑکن، وحشت، مالیخولیا اور مراق کے لیے مفید ہے۔ تشنگی دور کرتا ہے۔ تقویت قلب میں بے مثل ہے۔
ترکیب استعمال:- ۳ ماشے صبح یا سہ پہر کو استعمال کریں۔

خمیرہ صندل ترش ورق طلا والا تپ صفراوی اور قے میں بہت مفید ثابت ہوا ہے۔ گرانی شکم کو زائل کرتا ہے۔ صبح کو ۶ ماشے یہ خمیرہ عرق گاؤزبان ۲ا تولے، عرق گذرہ تولے یا دوسری مناسب ادویہ کے ساتھ یا تنہا استعمال کیا جائے۔ گرم و بادی اشیاء سے پرہیز

خمیرہ صندل سادہ دل و دماغ کو قوت دیتا ہے۔ خفقان کو بہت مفید ہے۔ ترکیب استعمال: ۷ ماشے یہ خمیرہ صبح کو عرق گذر ۱۰ تولے کے ساتھ یا تنہا استعمال کیا جائے ـــــــــــــــ

خمیرہ گاؤزبان سادہ دل و دماغ کو طاقت دیتا ہے۔ اجسام رباطیہ (کارپوراج کیولیٹا) کو قوت پہنچاتا ہے۔ اعصاب کی حس کو کم کرکے خفقان، وسواس اور مالیخولیا کو فائدہ دیتا ہے۔ اس کا جز و موثر گاؤزبان ہے۔

ترکیب استعمال: صبح کو چاندی کے ورق میں لپیٹ کر کھائیں۔ مقدار خوراک: ۶ سال سے ۱۲ سال تک ۶ ماشے سے ۹ ماشے تک۔ بڑی عمر والوں کو ایک تولہ۔

خمیرہ گاؤزبان عنبری دل و دماغ اور بصارت کو قوت دیتا ہے۔ دماغی کام کرنے والوں کے لیے عمدہ چیز ہے۔

مقدار خوراک ـــــــــــــــ چھے ماشے

خمیرہ گاؤزبان عنبری جدوار عود صلیب والا عام کمزوری کو زائل کرتا ہے۔ اعضائے رئیسہ کو قوت دیتا ہے۔ اعصاب کے ضعف کو دور کرتا ہے اور حافظہ کے لیے بہت مفید ہے۔ زیادہ عرصے تک بیماری سے جو کمزوری پیدا ہو جاتی ہے اس کو زائل کر دیتا ہے۔ مرگی، رعشہ، لقوہ، فالج کے اثرات کو دور کرتا ہے۔ بچوں کے مرض ام الصبیان اور عورتوں کی بیماری اختناق الرحم میں نافع ہے۔ عمدہ چیز ہے۔ بیش قیمت اجزا سے تیار کیا جاتا ہے۔

ترکیب استعمال:- ۳ ماشے سے ۷ ماشے تک یہ خمیرہ کشتہ مرجان ۲ چاول، عرق گاؤزبان ۷ تولے، عرق گذرہ ۵ تولے، شربت ابریشم سادہ ۲ تولے کے ساتھ یا صرف کشتہ مرجان جواہر والا کے ساتھ یا صرف خمیرہ ہی استعمال کریں۔

خمیرہ گاؤزبان عنبری جواہر والا طب یونانی کا یہ بڑا مشہور و معروف فارمولا ہے اور کئی سو برس سے زیر استعمال ہے اور اپنے خواص کی بنا پر ہمیشہ باقی رہنے والا ہے۔ تجربات کے مطابق یہ خمیرہ بطون دماغ اور دماغ کے حسی رقبات (سنسری ایریا) اور حرکتی رقبات (موٹر ایریا) کو قوی کرتا ہے۔ دماغ کے خاکی مادے کے افعال کو درست کرتا ہے۔ مقدم دماغ کو طاقت دیکر دماغی اعصاب کے تیسرے جوڑ کے ذریعہ سے کرۂ چشم وغیرہ کی قوت بڑھاتا ہے۔ اجسام رباطی، جسم مضلع اور سریر بصری کو قوی کرکے شعور و ادراک کو بہتر اور بینائی کو تیز کرتا ہے۔ مقوئ قلب بھی ہے۔ ترکیب استعمال:- ایک خوراک صبح یا صبح و شام پانی یا دودھ کے ساتھ کھائیں۔

مقدار خوراک: ۶ سال سے ۱۲ سال تک ½۱ ماشے سے ۳ ماشے تک۔ بڑی عمر والوں کو ۳ ماشے سے ۶ ماشے تک

خمیرہ گاؤزبان عنبری خاص اعضائے رئیسہ، دل و دماغ کو قوت دیتا ہے۔ بصارت کو قائم رکھتا ہے اور حافظہ کو ترقی دیتا ہے۔ ہر قسم کی کمزوری کو زائل کرتا ہے۔ روح پر اس کا اثر جلد محسوس ہوتا ہے۔

ترکیب استعمال۔ ۵ ماشے یہ خمیرہ عرق گذرہ ۵ تولے، شربت انار ترش ۲ تولے کے ساتھ استعمال کریں۔

خمیرہ مروارید سچے موتیوں کا قیمتی مرکب ہے۔ نہایت عمدہ مفرح ہے۔ مرکز حرارت کو اعتدال پر لاتا ہے۔ دل اور دماغ کو طاقت دیتا ہے۔ دل کی حرکت کے نظام کو درست کرکے خفقان (پیلپی ٹیشن) میں فائدہ دیتا ہے۔ موتی جھرہ اور چیچک کے بخار میں دل کی قوت اور حرارت غریزی (انیمل ہیٹ) کی حفاظت کرتا ہے۔

ترکیب استعمال:- صبح اور شام کو پانی یا کسی مناسب دوا کے ساتھ جیسا معالج ہدایت کرے، استعمال کریں۔

مقدار خوراک: ۶ ماہ سے ۶ سال تک نصف ماشے سے ۲ ماشے تک۔ ۶ سال سے ۱۲ سال تک ۲ ماشے سے ۳ ماشے تک
بڑی عمر والوں کو ۳ ماشے سے ۶ ماشے تک۔

خمیرہ مروارید بنسخہ کلاں

دل اور دماغ کو قوت دیتا ہے۔ بہت سا خون نکل جانے یا دستوں کی وجہ سے جو کمزوری پیدا ہو جاتی ہے اس کو اور ہر قسم کی کمزوریوں کو دور کرتا ہے۔ ضعفِ قلب اور خفقان میں بہت مفید ہے۔ موتی جھرہ و چیچک میں جو گھبراہٹ اور دل پر گرمی ہوتی ہے اسے جلد زائل کرتا ہے سچے موتی اور جواہرات اور ورق طلا جیسے قیمتی اجزا سے بنایا جاتا ہے۔ اعلا درجہ کی چیز ہے اسکا مزاج معتدل ہے۔

ترکیب استعمال ۔ یہ خمیرہ صبح و شام ۳ ماشے سے لے کر ۵ ماشے تک استعمال کرنا چاہیے۔

خمیرہ نزلی جواہر والا

تجربہ شاہد ہے کہ طالب علم، وکیل، مصنف اور دیگر دماغی کام کرنیوالے اکثر زکام، نزلہ، کمزوریٔ دماغ وغیرہ کی شکایات میں مبتلا رہتے ہیں، اور عام اصحاب بھی بے احتیاطی کی وجہ سے اکثر ان امراض کا شکار نظر آتے ہیں ۔ ان اصحاب کے لیے یہ عجیب و غریب بے خطا دوا بنائی گئی ہے۔ اس دوا کے بے خطا فوائد کو طب یونانی کی ہمہ گیری کا اعتراف کرنا پڑتا ہے۔ کیسا ہی پرانا نزلہ زکام ہو اس کے استعمال سے اس کا قلع قمع ہو جاتا ہے۔ طرفہ یہ کہ دوا اعلیٰ درجہ کی مقوی دماغ بھی ہے۔ ضعفِ اعصاب کو دور کرتی ہے۔ بھوک لگاتی ہے۔ اگر آپ چاہتے ہیں کہ ان مہلک امراض سے رہائی حاصل کریں تو آپ کو یقیناً اس سے بہتر دوا نہیں مل سکے گی۔ اس کی قدر آپ استعمال کے بعد ہی خوب کر سکتے ہیں۔ خوش رنگ اور خوش ذائقہ ہے۔

ترکیب استعمال ۔ ۶ ماشے یہ خمیرہ صبح یا رات کو سوتے وقت استعمال کریں۔ ترش اور ثقیل اور زیادہ سرد اشیاء سے پرہیز۔

د

وائے ٹکور یہ دوا ان نا امید مریضوں کے لیے ہے جن کے لیے طلا کا استعمال ناگزیر ہے۔ بری عادتوں کی وجہ سے عضو مخصوص میں کمزوری آجاتی ہو تو کسی طلا کے استعمال سے قبل سات دن تک ٹکور کرلیں۔

یب استعمال :- تلوں کے تیل یا گرم دودھ میں ایک تولہ دوا کی پوٹلی بھگو دیں اور اس سے آہستگی سے ٹکور کریں۔

وائے خاص مستورات کی ایام ماہواری کو باقاعدہ کرتی ہے خون حیض کی کثرت کو جس کا بعض اوقات بند ہونا مشکل ہوجاتا ہے اس دوا کی صرف ۳ خوراکیں بند کردیتی ہیں۔

لیب استعمال :- ۳ ماشے یہ دوا صبح و شام پاؤ سیر دودھ کے ساتھ استعمال کریں۔ ترش، ثقیل و بادی اشیا سے پرہیز

وائے سنگ گردہ و مثانہ کی پتھری کے لیے بہترین دوا ہے۔ پتھری کو آہستہ آہستہ ٹکڑے ٹکڑے کرکے نکال دیتی ہے۔ درد گردہ کو رفع کردیتی ہے اور اکثر آپریشن وغیرہ کی تکلیف سے بچالیتی ہے۔ **ترکیب استعمال** :- ایک رتی یہ دوا ایک تولہ سکنجبین بزوری یا شربت آلو بالو میں ملا کر دیں۔ غذا زود ہضم اور ہلکی دیں۔

وائے لکنت لکنت مرکز تکلم (اسپیچ سنٹر) کے نقص سے ہوتی ہے۔ اس میں جب تک دماغ کے اگلے حصے کی تیسری بلندی یا مرکز م کو قوت نہ پہنچائی جائے اور ساتھ ہی مقامی اعصاب کو رطوبت سے پاک نہ کیا جائے کامیابی نہیں ہوتی۔ "دوائے لکنت" زبان کی بلندیوں لمات) میں رہنے والے اعصاب کے ذریعہ مرکز تکلم پر اثر انداز ہوتی ہے اور عصب تحت اللسانی کو قوت دیتی ہے اور اس طرح لکنت رفع ہوجاتا ہے۔

یب استعمال :- ایک ماشہ یہ دوا صبح اور ایک ماشہ رات کو زبان پر ملیں۔ رطوبت جو پیدا ہو اسے بہنے دیں اور رات کو کلی کیے بغیر سوجائیں۔

نوٹ :- مناسب ہے کہ دوران استعمال میں "نیا خمیرہ" "تقویت عامہ" کے لیے استعمال کرائیں یا بچہ اسکول جاتا ہو تو اسے "سنکارا" دیں۔

وائے مالش دوائے ٹکور کے بعد دوائے مالش استعمال کی جاتی ہے۔ دوائے ٹکور اور دوائے مالش طلا سے قبل استعمال کی جاتی ہے۔ یہ اصولی علاج ہے یعنی پہلے سات دن ٹکور اس کے بعد ۱۲ دن دوائے مالش کا استعمال۔ اس کے بعد کوئی طلا۔ جس طرح ئے ٹکور طلا کے لیے راستہ ہموار کرتی ہے اسی طرح دوائے مالش بھی۔ حکماء اس کی سفارش کرتے ہیں۔ ان دونوں دواؤں کے استعمال کے بعد کوئی طلا لگایا جائے

وا الکرکم کبیر مقوی جگر ہے، استسقا کے لیے مفید ہے۔ جگر و طحال کا ضعف زائل کرتی ہے

ترکیب استعمال :- ۵ ماشے سے ۷ ماشے تک ہمراہ عرق ماء اللحم، کوہ کاسنی والا ۵ تولہ شربت دینار ۲ تولہ

والمسک معتدل سادہ دل کے افعال اور اسکی حرکات کو باقاعدہ کرتی ہے خفقان (پیلپی ٹیشن) اور مالیخولیا میں مفید ہے اس میں مشک شامل ہے جس نے اسے موثر اور سریع الاثر محرک (ڈفیوزیبل اسٹیمولینٹ) بنادیا ہے۔ اس تاثیر کی بنا پر ضعف او ں میں بہت جلد فائدہ دیتی ہے۔ جگر اور معدہ کی کمزوری کو دور کرتی ہے بھوک لگاتی ہے۔ ایسے مریض جن کے منہ کا مزہ خراب رہتا ہو اور زبان پر تہہ جمی رہتی ہو ان لیے مفید ہے۔ **ترکیب استعمال** :- عرق گاؤزبان ۱۲ تولے عرق بادیان ۱۲ تولے کے ہمراہ کھائیں یا ایسے ہی کھائیں۔ دودھ کے ساتھ بھی کھاسکتے ہیں بشرطیکہ جگر ب نہ ہو۔ **مقدار خوراک** :- ۱ سے ۶ سال تک ۱ ماشے سے ۲ ماشے تک ۶ سے ۱۲ سال تک ۲ ماشے سے ۳ ماشے تک۔ بڑی عمر والوں کو ۳ ماشے سے ۶ ماشے تک۔

دَوَاءُ المسک مُعتدل

مشک عنبر اور موتیوں کا مرکب ہے۔ یہ دل کے افعال اور اس کی حرکات میں تنظیم اور تازگی پیدا کرتی ہے۔ دھڑکن کو فائدہ دیتی ہے۔ دل کی کواڑیوں کے نقائص دور کرکے دوران خون کو صحیح کرتی ہے۔ نہایت سریع الاثر محرک ہونے کی وجہ سے دل کو قوت دیکر بدن کے ہر عضو میں کافی خون پہنچاتی ہے۔ اس لیے غشی میں جب ہاتھ پاؤں ٹھنڈے ہو جاتے ہیں۔ نہایت مفید ثابت ہوتی ہے۔ جگر کو طاقت اس کے افعال کو درست کرتی ہے۔ معدہ کے غدد ہضمیہ (پیپ ٹک گلینڈز) کو طاقت دیتی ہے اور جوہر ہاضم (پیپ سین) کو بڑھاتی ہے۔ مقوی معدہ ہے۔ بیماری کے بعد کی کمزوری میں جب دل کسی ساختی بیماری سے کمزور ہو، نہایت مفید ہے۔ عام جسمانی کمزوری کو جلد دور کر دیتی ہے۔

نوٹ: دوا المسک معتدل مرکب ہمدرد اور دواء المسک قسم اعلا دو قسموں کی تیار کی جاتی ہیں، ان کی قیمتیں بھی علیحدہ علیحدہ ہیں۔

ترکیب استعمال غشی اور دل کی کمزوری میں عرق عنبر ۴ تولے، عرق گدر ۴ تولے مصری ۱ تولہ کے ہمراہ کھائیں۔ معدہ اور جگر کی کمزوری میں عرق بادیان ۶ تولہ یا ماء اللحم ۶ تولے کے ہمراہ کھائیں۔ **مقدار خوراک** ۱ سے ۶ سال تک ۱ ماشے سے ۲ ماشے تک۔ بڑی عمر والوں کو ۳ ماشے سے ۶ ماشے تک۔

دَوَاءُ المسک بارد سَادَہ

خفقان اور توحش کو دور کرتی ہیں مفرح ہے۔

ترکیب استعمال ۵ تولے یہ دوا عرق گذر ۱۲ تولے شربت انار شیریں ۲ تولے کے ساتھ یا تنہا استعمال کریں۔

دَوَاءُ المسک بارد

خفقان اور توحش کو جلد روک دیتی ہیں۔ اعضائے رئیسہ کو قوی کرتی ہے اور خیالات فاسدہ اور دل کی گرمی کو دور کرتی ہے۔

نوٹ " دوا المسک بارد مرکب ہمدرد " اور دوا المسک بارد قسم اعلا" دو قسموں کی تیار کی جاتی ہیں ان کی قیمتیں بھی علیحدہ علیحدہ ہیں

ترکیب استعمال: ۶ ماشے یہ دوا عرق گذر ۶ تولے عرق عنبر ۶ تولے کے ساتھ یا صرف دوا ہی استعمال کریں۔

دَوَاءُ المسک حار سَادَہ

فالج، لقوہ اور رعشہ وغیرہ کے امراض میں اس کا استعمال بہت مناسب ہے۔

ترکیب استعمال: جواہر دالی کی طرح۔

دَوَاءُ المسک حَار

روح، قلب اور دماغ کو طاقت دیتی ہے۔ وحشت اور مالیخولیا اور امراض باردہ مثلاً فالج، لقوہ رعشہ کے لیے مفید ہے، ضعف معدہ کو دور کرتی ہے اور رطوبت معدہ کو تحلیل کرتی ہے نہایت مفید اور زود اثر ہے۔

نوٹ " دواءُ المسک حار مرکب ہمدرد " اور دواءُ المسک حار قسم اعلا" دو قسموں کی تیار کی جاتی ہیں۔ ان کی قیمتیں بھی علیحدہ علیحدہ ہیں۔

ترکیب استعمال ۵ ماشے دوا المسک عرق بادیاں ۵ تولے، عرق گدر سادہ ۵ تولے، عرق عنبر ۳ تولے، نبات سفید ۲ تولے کے ساتھ یا کسی مدرقہ کے بھی ساتھ استعمال کی جاسکتی ہے۔

دَولابی (رجسٹرڈ)

ذیابیطس شکری کے لیے: ہمارے شکم میں ایک عضو بانقراس ہے، جسے عرف عام میں لبلبہ کہا جاتا ہے۔ تحقیقات ثابت ہوا ہے کہ لبلبہ کے ایک حصے سے ایک خاص رطوبت مترشح ہوتی ہے، جسے انسولین کہا جاتا ہے۔ یہ رطوبت خون میں جذب ہو کر شکر کا توازن برقرار رکھتی ہے۔ اگر کسی وجہ سے یہ رطوبت خون میں نہ ملے تو شکر کی مقدار بڑھ جاتی ہے اور بالآخر شکر پیشاب کے ساتھ نکلنے لگتی۔ دولابی ایسی حالتوں میں مفید اثر نمایاں طور پر دکھاتی ہے۔ یہ لبلبہ کے اس حصے کو از سر نو طاقت دیتی ہے جس کے خراب ہو جانے سے انسولین بنی بند ہو جاتی ہے۔ اس لیے یہ اصولی دوا ہے۔ معالجین اس پر بھروسہ کرتے ہیں اور اپنے مریضوں پر استعمال کرتے ہیں۔ اگر آپ کو یہ مرض ہے آج ہی سے دولابی استعمال کیجیے۔

دَیاقوزہ

خشک کھانسی کے لیے مفید ہے۔ نزلہ کو روکتا ہے، سینہ کو صاف کرتا ہے۔

مقدار خوراک: ایک تولہ۔

ذ

ذوبانی بڑھی ہوئی تلی کو جلد گھٹا دینے والا ایکسیچر صحت کی حالت میں تلی پسلیوں کے نیچے محسوس نہیں ہوا کرتی مگر جب موسمی بخاروں کے بعد یا کسی اور وجہ سے تلی بڑھ جاتی ہے تو نہ صرف پسلیوں کے نیچے آجاتی ہے بلکہ بعض اوقات ناف اور پیڑو تک آجاتی ہے۔ تلی بڑھ جانے سے اس کے تمام افعال خراب ہوجاتے ہیں۔ خون کے سرخ دانوں (کریات حمرا) کی مقدار گھٹ جاتی ہے اور رنگ پھیکا پڑ جاتا ہے۔

"ذوبانی" بڑھی ہوئی تلی کو جلد اس کے اصل مقام پر لے آتی ہے۔ اگر بڑھی ہوئی تلی کا علاج باقاعدہ نہ کیا جائے تو ہاضمہ خراب ہوجاتا ہے، جگر خراب ہوجاتا ہے، اور صحت بھی خراب ہوجاتی ہے۔ اس لیے احتیاط سے کام لیجیے اور پھر بھی تلی کا مرض ہو جائے تو ذوبانی استعمال کیجیے۔

ر

رُب

رُب انار ترش اسہال سوداوی اور قے کو روکتا ہے۔ معدے اور دل کو قوت دیتا ہے۔

رُب انار شیریں پیاس بجھاتا ہے، دل کی گرمی دور کرتا ہے، مقوی معدہ ہے۔

رُب انگور شیریں قلب اور جگر کو قوت دیتا ہے۔ قے اور دستوں کو روکتا ہے۔

رُب توت سیاہ آواز کھولتا ہے۔ گلے کے امراض میں مفید ہے۔
ترکیب استعمال ۲ تولے چاٹیں۔

رُب جامن دستوں کو روکتا ہے، جگر اور معدہ کی حرارت کو تسکین دیتا ہے۔
ترکیب استعمال:- ۲ تولے یہ رُب عرق گاؤزباں یا دوسرے مناسب بدرقہ کے ساتھ استعمال کریں۔

روحیں

رُوح اَجوائن
امراض باردہ، استسقا، سوٗالکلیہ جو جگر کی سردی کی وجہ سے ہو اس کو نفع کرتا ہے۔ نفخ شکم، ضعفِ معدہ وہضم کے لیے نفع بخش ہے۔ ریاحی دردوں کو دور کرتا ہے۔ جوارش جالینوس، جوارش کمونی ولساسہ کے ساتھ استعمال کریں۔ مقدار خوراک ۵ تولے تا ۱ تولے

رُوح الائچی
مفرح ہے اور دل کو تقویت دیتا ہے اور دستوں کو بند کرتا ہے۔ ہیضہ میں مفید ہے
ترکیب استعمال۔ ۵ تولے یہ عرق شربت لیموں ۲ تولے کے ساتھ استعمال کریں۔

رُوح بادیان
جگر، معدہ اور گردوں کے دردوں کو جو برودت سے ہوں تسکین دیتا ہے۔ جگر وسینہ کے سدّوں کو کھولتا ہے۔
ترکیب استعمال:- ۱۲ تولہ یہ عرق اگر درد ہو تو ٹھنڈا پانی پی لیں۔ اور سُدّہ کھولنے کے لیے ذرا نیم گرم پی لیں۔

رُوح پودینہ
متلی اور قے کو روکتا ہے۔ تریاقی اثر رکھتا ہے۔ ہضم میں اعانت کرتا ہے۔ ہیضہ میں مفید ہے۔
ترکیب استعمال۔ ۵ تولے سے ۱۰ تولے تک یہ عرق سکنجبین لیموں ۲ تولے میں ملا کر پئیں۔

رُوح شاہترہ
خون کو صاف کرتا پھوڑے پھنسیوں کو دور کرتا ہے، چہرے کا رنگ نکھارتا ہے۔
ترکیب استعمال، ۱۰ تولہ یہ عرق شربت عناب ۲ تولے کے ساتھ استعمال کیا جائے۔

رُوح عشبہ
درد مفاصل و آتشک و سوزاک اور تمام امراض سوداوی میں مفید ہے۔ خون کو صاف کرتا ہے۔
ترکیب استعمال:- ۵ تولے سے ۷ تولے تک یہ عرق معجون عشبہ ۹ ماشے، نبات سفید ۲ تولے کے ساتھ استعمال کریں

رُوح گاؤزبان
دل و دماغ کو قوت دیتا ہے۔ امراض سوداوی میں مفید ہے۔ مفرح قلب، دافع تشنگی ہے۔
ترکیب استعمال۔ ۱۲ تولے یہ عرق ۲ تولے شربت بنفشہ میں حل کر کے استعمال کریں۔

رُوح مکوہ
امراض جگر میں مفید ہے، حرارت کو تسکین دیتا ہے۔ امراض سوداوی خفقان وغیرہ میں مفید ہے۔
ترکیب استعمال:- ۱ تولے یہ عرق شربت بزوری ۲ تولے کے ساتھ پئیں۔

رُوح مُنڈی
خون کو صاف کرتا ہے، بینائی کو قوت دیتا ہے اور اعضائے رئیسہ اور ارواح کو طاقت دیتا ہے۔
ترکیب استعمال - ۱۰ تولے یہ رُوح، شربت عناب ایک تولے کے ساتھ استعمال کریں۔

روغنیات

روغن بواسیر
یہ روغن بواسیری مسّوں کے لیے عجیب پر اثر چیز ہے۔ مسّوں کی تکلیف جس کا مقابلہ بے چارے مریض کو کرنا پڑتا ہے اُس سے یہ روغن نجات دلاتا ہے۔ مسّوں پر لگاتے ہی ٹھنڈک پڑ جاتی ہے اور کچھ عرصے کے لیے مسّے مرجھا جاتے ہیں اور مریض کو اس جاں گسل تکلیف سے رہائی ہو جاتی ہے۔

روغن آملہ خاص بالوں کی جڑوں کو مضبوط رکھنے اور ان کی سیاہی کو قائم رکھنے کے لیے آملہ کے خواص سب کو معلوم ہیں۔ لیکن یہ خواص تیل میں اس وقت تک نہیں آسکتے جب تک سائنٹیفک طریقوں سے آملہ کے خواص تیل میں نہ منتقل کر لیے جائیں۔
ہمدرد دواخانہ کے شعبۂ دواسازی نے جدید طریقوں کی مدد سے نہ صرف اوپر کے مقصد کو پوری طرح حاصل کر لیا ہے بلکہ مجلس تجربات کی ہدایت کے مطابق اس تیل میں دوسری مخصوص اور نایاب بوٹیوں کا اضافہ کیا ہے جن سے یہ تیل اپنے خواص میں لاجواب ہو گیا ہے۔ چنانچہ یہ تیل بالوں کی جڑوں میں فوراً جذب ہونے کی صلاحیت رکھتا ہے۔ بالوں کی نالی میں جو سیاہ مادّہ ہوتا ہے اور جس کی موجودگی کی وجہ سے بال کالے رہتے ہیں، اس کی مقدار کو ہمدرد کا یہ روغن آملہ برابر قائم رکھتا ہے اور بالوں کی جڑوں کو مضبوط کرتا ہے۔ بالوں کو لمبا اور چمکدار کرتا ہے، سر کی خشکی دور کرتا ہے۔ خوشبودار اور پاکیزہ تیل ہے۔

روغن آملہ سادہ بالوں کی جڑوں کو مضبوط کرتا اور سیاہی کو قائم رکھتا ہے۔ نیز خشکی کو رفع کرتا ہے اور بالوں کو سفید ہونے سے محفوظ رکھنے کے ساتھ چمک کو قائم رکھتا ہے۔ الغرض مقوی دماغ تیل ہے۔

روغن بابونہ اندرونی ورموں کو تحلیل کرتا ہے۔ درد کو تسکین دیتا ہے۔ **ترکیب استعمال**: نیم گرم روغن مالش کیا جائے۔

روغن بادام تلخ کان کے درد کو سکون دیتا ہے۔ بہرے پن کے لیے مفید ہے۔ **ترکیب استعمال**: کان کے درد کے لیے نیم گرم چند قطرے کان میں ٹپکائیں۔

روغن بادام شیریں میٹھے بادام کا تیل ہے جو بغیر کسی ملاوٹ کے نکالا جاتا ہے۔ اعصاب شرکیہ (سمپیتھیٹک نروز) اور اس کی شاخوں کو طاقت دے کر آنتوں کی حرکت دودیہ (پیراسٹالٹک موشن) کو بڑھاتا اور قبض کو دور کرتا ہے۔ بہترین ملین ہے دماغ کو قوت دیتا ہے۔ مسکن اعصاب ہے اور گہری نیند لاتا ہے۔ خشکی دور کرتا ہے۔ بےخوابی میں حد درجہ مفید ہے۔
ترکیب استعمال:۔ قبض کے لیے رات کو سوتے وقت دودھ میں ڈال کر پلائیں۔ دماغ کو طاقت دینے اور دوسرے فوائد کے لیے بھی اسی طریقہ سے استعمال کریں۔ بیدلانے کے لیے رات کو سر پر ملیں۔ **خوراک**: ایک سال سے ۶ سال تک ۲ ماشے سے ۳ ماشے تک۔ ۶ سال سے ۱۰ سال تک ۳ ماشے سے ۵ ماشے تک۔
بڑی عمر والوں کو ۶ ماشے سے ایک تولے تک

روغن برص جدید سفید داغوں کی طرف دوران خون تیز کر کے اصل جلد قائم کرتا ہے۔
ترکیب استعمال:۔ رات کو ذرا سا تیل داغوں پر لگا کر مالش کریں۔

روغن بنفشہ نزلہ اور درد سر کے لیے مفید ہے۔ دماغ کی خشکی اور بیداری کی شکایت دور کرتا ہے۔ مالش کریں

روغن بیضۂ مرغ تقویت دماغ اور تقویت باہ کے لیے مفید ہے اور قبل از وقت بالوں کو سفید ہونے سے روکتا ہے۔
ترکیب استعمال:۔ دماغ پر مالش کریں۔ باہ کے لیے بطور طلا کام میں لائیں۔

روغن سعفہ گنج کے لیے مفید ہے۔
ترکیب استعمال، مقام ماؤف پر پھریری سے لگائیں۔

روغن سلاق باصنی کے لیے مفید ہے۔ پلکوں پر لگایا جاتا ہے۔

روغن سرخ روغن سرخ کی مالش فالج ولقوہ میں مفید ہے۔ وجع مفاصل (جوڑوں کا درد)، نقرس، عرق النسا، درد کمر اور درد مثانہ کو دور کرتا ہے۔ ریحی دردوں اور چوٹ کے درد کو بھی فائدہ بخشتا ہے اور ورم (سوجن) کو اتارتا ہے۔
ترکیب استعمال:۔ دردوں کے لیے ضرورت کے مطابق روغن سرخ لے کر تھوڑا گرم کر کے درد کی جگہ پر دس منٹ تک ہلکے ہلکے مالش کریں اس کے بعد روئی

گرم کرکے باندھیں ٹھنڈی ہوا اور ٹھنڈا پانی لگنے سے درد کی جگہ کو بچائیں ورم کے لیے: روغن سرخ نیم گرم سوجن پر لگا کر اوپر سے پان یا پیپل کا پتہ گرم کرکے باندھیں

روغن سماعت کشا کم سننا اور اونچا سننا اور کان بجنا وغیرہ شکایتوں میں یہ روغن بہت مفید ہے۔
ترکیب استعمال ۔ دن میں دو تین مرتبہ اس کے نیم گرم قطرے کان میں ٹپکائیں۔

روغن سورنجان یہ بل کمر اور پنڈلیوں کے درد اور وجع المفاصل و نقرس کے لیے بہت مفید ہے۔
ترکیب استعمال درد کی جگہ نیم گرم مالش کریں۔

روغن سوزاک جدید یہ روغن نئے اور پرانے سوزاک کے لیے اس قدر مفید ہے کہ بیان سے باہر ہے۔ سوزاک کو چند ہی روز میں مستقل فائدہ بخشتا ہے جلن کو رفع کرتا ہے۔ قرحہ کو بھرتا ہے۔ ہر موسم میں اس کا استعمال مفید ہے۔
ترکیب استعمال، ایک ماشہ یہ روغن بتاشہ میں ڈال کر منھ میں رکھیں اوپر سے شربت بزوری ۲ تولے پانی میں گھول کر دیں۔

روغن صندل یہ روغن پرانے سوزاک کو فائدہ دیتا ہے قرحہ کو بھرتا۔ سوزاک کی جلن دور کرتا ہے۔
ترکیب استعمال ایک ماشہ یہ روغن بتاشہ میں رکھ کر منھ میں ڈالیں۔ اوپر سے شربت بزوری ۲ تولے پییں۔

روغن عقرب بواسیر کے مسّوں کو گراتا ہے اور مثانہ کی پتھری کو توڑ کر نکالتا ہے۔
ترکیب استعمال مسّوں پر روئی کے پھویوں سے لگائیں اور پتھری کے لیے ۲، ۳ قطرے سوراخ بول میں ٹپکائیں۔

روغن کاہو درد سر، دماغ کی خشکی کو رفع کرتا ہے، بیخوابی کو دور کرتا ہے اور فوراً نیند لاتا ہے۔
ترکیب استعمال اس کو سر پر ملیں۔

روغن کچلہ جوڑوں کے درد کو تسکین دیتا ہے۔ مقوی اعصاب ہے۔
ترکیب استعمال ۔ درد کی جگہ نیم گرم مالش کریں اور روئی کے پہل باندھ کر سینکیں۔

روغن کدو شیریں درد سر حار اور بیخوابی کو جو خشکی کی وجہ سے ہو دور کرتا ہے، دماغ کو قوت دیتا ہے۔
ترکیب استعمال : بقدر ضرورت سر پر مالش کرنی چاہیے۔

روغن کلاں فالج، لقوہ اور رعشہ کے لیے مفید ہے۔ بیش قیمت چیزوں سے بنایا جاتا ہے۔
ترکیب استعمال ، نیم گرم مالش کریں۔ سرد ہوا سے بچائیں اور سرد غذا نہ کھائیں۔

روغن گندم سخت اورام کو تحلیل کرتا ہے۔ داد اور گنج کو دور کرتا ہے جھنجھناہٹ اور سوزش کو دور کرتا ہے۔ سخت جلد کو نرم کرتا ہے۔
ترکیب استعمال ،۔ گرم وقت میں گرم کرکے مقام ماؤف پر مالش کریں۔ سرد ہوا سے بچیں۔

روغن لبوب سبعہ دماغ کی خشکی کو دور کرتا اور میٹھی نیند لاتا ہے اور مرض سہر (بیخوابی) کو جسمیں کسی وقت نیند نہیں آتی، بہت نافع ہے۔ ناک کے زخم کو بھرتا ہے
ترکیب استعمال : دماغ پر اسکو مالش کرنا چاہیے اور اچھی طرح جذب کرلینا چاہیے۔ ناک کے زخم کے لیے ۳ قطرے ٹپکائیں۔

روغن مقوی یہ سم الفار (آرسینک) کا ایک لطیف مرکب ہے۔ سم الفار کا اعضائے ہضم پر اثر نمایاں ہوتا ہے اور اس کی وجہ سے غذا کی خواہش اور ہضم کی طاقت بڑھ جاتی ہے۔ "روغن مقوی" کے استعمال سے سیروں دودھ اور چھٹانکوں گھی ہضم ہونے لگتا ہے اور جلد ہی ایک کمزور جسم خاصا فربہ ہوجاتا ہے۔ روغن مقوی ساتھ ہی باہ کو بھی قوت دیتا ہے۔

بہتر ہے کہ روغن مقوی جاڑوں میں استعمال کیا جائے اور کبھی ۱۵ دن سے زیادہ مسلسل استعمال نہ کیا جائے۔

ترکیب استعمال ۔ کھانا کھانے کے بعد دونوں وقت ایک ایک رتی روغن مقوی کھائیں یا چائے یا کافی میں یا دودھ میں گھول کر پی لیں۔

روغن مقوی دماغ دماغ کو قوت دیتا ہے۔ درد سر اور نزلہ کو دور کرتا ہے۔
ترکیب استعمال:۔ شب کو سوتے وقت یا صبح بقدر ضرورت سر پر مالش کریں۔

روغن موم موم (بلو بیز ویکس) سے بنایا جاتا ہے۔ اپنے مسکن (سیڈیٹو) اثر سے تمام اعصابی دردوں کو دور کرتا ہے۔ ذات الجنب (پلوریسی) قولنج (کالک) اور جوڑوں کے دردوں کو دور کرتا ہے۔ جلے ہوئے مقام پر لگانے سے جلن اور سرخی کو رفع کرتا ہے۔ نمونیہ کی حالت میں سینہ پر مالش کرنا چاہیے، مفید ہے۔ **ترکیب استعمال**: نیم گرم تیل ماؤف حصہ پر ملیں، جلے ہوئے مقام پر بغیر گرم کیے روئی کی پھریری سے میں۔ قولنج کے درد میں بتاشہ میں ڈال کر پانی کے ساتھ کھائیں

روغن ناصور یہ تیل خالص جڑی بوٹیوں سے تیار کیا گیا ہے۔ پہاڑی کی بعض نادر بوٹیوں اور ایک مشہور پودے کے جوہر اس میں شریک ہیں۔ اس کا خاصہ یہ ہے کہ جراثیم کو فوراً ہلاک کر دیتا ہے اور پیپ بنی بند ہو جاتی ہے۔ یہ مرض کی بڑھتی ہوئی رفتار کو روک دیتا ہے اور مرض سے برباد شدہ ساختوں کو مندمل کرتا ہے۔ تجربات نے اسے بہتر ثابت کیا ہے۔ اپنی تکلیفوں کے وقت روغن ناصور طلب کیجیے اور پورے اطمینان سے آزمائیے۔
ترکیب استعمال:۔ تین چار قطرے ناصور میں ٹپکائیں یا روئی یا گاز کی پٹی اس میں تر کر کے ناصور میں رکھیں۔ نیم کے پانی سے زخم کو صاف رکھیں اور مریض کو آرام دیں۔

س

سپاری پاک سپاری مشہور و معروف چیز ہے۔ اس کے افعال و خواص پر ہمدرد نے عرصے تک تجربے کیے ہیں اور اس پر جدید تحقیقات جو بھی ہوئی ہیں ان کا غائر مطالعہ کیا ہے۔ اس کے بعد اس میں ضروری اجزا کا اضافہ کر کے ایک نفیس اور لذیذ سفوف کی شکل میں

سپاری پاک

تیار کی ہے۔ **سپاری پاک** عورتوں کے مشہور مرض سیلان الرحم (لیکوریا) کی خاص دوا ہے۔ اس سے کمر کا درد بالکل جاتا رہتا ہے کیوں کہ یہ ایک طرف مقوی ہے تو دوسری طرف رحم کے امراض اور کمزوری کو رفع کرتی ہے۔ ہمدرد نے پرانے اور مجرب نسخہ میں کوئی ترمیم نہیں کی ہے۔ البتہ تیاری کے نقائص کی اصلاح کی ہے۔ اسی لیے یہ خراب نہیں ہوتی اور تیاری کے جدید طریقہ کی بدولت اس کے اجزا کے فوائد قائم رہتے ہیں جو عام لوگوں کے طریقہ تیاری میں قطعی زائل ہو جاتے ہیں۔

سُرمہ نرگسی رجسٹرڈ

سرمہ کے استعمال کا رواج بہت پُرانا ہے۔ تاریخ سے پتہ چلتا ہے کہ صنفِ نازک میں اس کا استعمال چہرے کی خو
کو بڑھانے کے لیے کیا جاتا رہا ہے۔ جدید سائنسی تحقیقات نے اس کی طبی افادیت پر پوری پوری روشنی ڈالی
جدید نظریہ کے مطابق سرمہ کا استعمال سائنٹی فک ہے اور اس میں ایڈزورپشن (ADSORPTION
طبعی فعل جس کے ذریعہ بہت چھوٹے چھوٹے ذرات باہم کھنچ کر اور مل کر ایک جگہ اکٹھے ہو جاتے ہیں) کے ذریعہ آنکھوں کا تمام میل اکٹھا ہو کر ایک
جمع ہو جاتا ہے۔ سرمہ کے استعمال کرنے والے ضرور مشاہدہ کرتے ہوں گے کہ صبح کے وقت تمام میل آنکھ کے کوئے میں جمع ہو جاتا ہے جس کو آسا
صاف کیا جاسکتا ہے۔

سرمہ نرگسی تمام سرموں کی طرح سلائی سے لگایا جاتا ہے۔ نظر کی کمزوری میں رات کو سوتے وقت دو دو سلائی لگائیں۔ ناخونہ میں صبح اور را
سوتے وقت دو دو سلائی لگانا چاہیے۔ موتیا بند میں سہ پہر کو سلائی لگائیں۔ رات کو سوتے وقت بھی اسی طرح لگائیں۔
سرمہ نرگسی ہر عمر میں مرد، عورت، سب استعمال کر سکتے ہیں۔ یہ سرمہ آنکھوں میں ذرا لگتا ہے، اس کی پروا نہ کیجیے۔

سُعَالین

گلے، سینے اور پھیپھڑوں کی تکلیفوں کے لیے سعالین ایک مخصوص دوا ہے۔ اسے خالص دیسی دواؤں سے جدید اصو
تیار کیا جاتا ہے۔ سعالین کی ٹکیہ زبان پر رکھتے ہی گھلنی شروع ہو جاتی ہے اور اس کے مخصوص جوہر آزاد ہونے
ہیں۔ انہی جوہروں سے سعالین مرکب ہے اور یہی جوہر امراض کو دور کرتے ہیں۔ یہ جوہر سانس کے ساتھ شریک ہو جاتے ہیں اور ہوائی نالیوں اور پھیپ
میں پہنچ جاتے ہیں یہاں یہ جراثیم اور بلغمی مادوں کو اکھیڑنا شروع کر دیتے ہیں اور بہت جلد پھیپھڑوں کو مرض سے نجات دلا دیتے ہیں۔ سعالین گلے
صاف کرتی ہے اور ناک اور ہوائی نالیوں کے ورم کو دور کرتی ہے۔ اسے بڑے اور بچے سب استعمال کرتے ہیں۔
نزلہ زکام، انفلوئنزا، برنکائٹس، ہر قسم کی کھانسی، کوا لٹک جانا، حلق کا درد، ورم اور زخم وغیرہ کے لیے بے نظیر ہے۔

ترکیب استعمال

معمولی نزلہ و زکام کی حالت میں دن میں کسی وقت اور رات کو سوتے وقت سعالین کی ۲ ٹکیاں منہ میں ڈال کر گھلائیں۔ حلق کی
تکلیف مثلاً حلق کا درد یا ورم یا زخم میں دو ٹکیاں دن میں ۳، ۴ بار چوسیں۔ حلق کو صاف کرنے اور اسے محفوظ رکھنے میں سعا
خاص اثر رکھتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ تقریر کرنے والے اصحاب اور گانے والے اشخاص "سعالین" استعمال میں رکھتے ہیں۔ کھانسی خواہ کسی قسم کی ہو نمونیہ کی وج
ہو یا پھیپھڑوں یا ہوائی نالیوں کی کسی خرابی سے ہو سعالین سے یقیناً جاتی رہتی ہے کیونکہ سعالین مسکن ہے اور کھانسی کے اصل سبب کو دور کرنے والی ہے
دن میں بار بار دو ٹکیاں چوسی جاتی ہیں۔ سوتے وقت دو ٹکیاں چوس لینے سے نیند آرام سے آتی ہے اور کھانسی پریشان نہیں کرتی۔

دمہ کے مریض سعالین سے بڑا فائدہ اٹھاتے ہیں!

کالی کھانسی میں بچوں کو ایک ایک ٹکیا دودھ میں یا شہد میں گھول کر صبح و شام دینی چاہیے۔ سعالین اینٹی سپٹک ہے اس لیے منہ اور حلق اور پھیپھ
کے دانوں اور زخم کو ٹھیک کرتی ہے۔

سفوف

سفوف الاملاح معدہ کو قوت دیتا ہے۔ بھوک لگاتا ہے۔ قبض کو رفع کرتا ہے۔ معدے کے ضعف اور ریاحی درد کو زائل کرتا ہے۔
ترکیب استعمال ۲ رتی یہ سفوف جوارش کمونی ۹ ماشے میں ملا کر استعمال کریں۔ بادی اور ثقیل چیزوں سے پرہیز کریں۔

سفوف برص بدن کے سفید داغوں کو دور کرتا ہے۔ چالیس روز تک استعمال کیا جاتا ہے۔
ترکیب استعمال ۶ ماشے یہ سفوف رات کو پانی میں بھگو دیں۔ صبح کو اس کا آبِ زلال پی لیں اور پھوک پانی میں پیس کر سفید داغوں پر لگائیں۔ بیسنی روٹی جس میں گھی زیادہ ہو اور نمک کم ڈالا گیا ہو صرف یہ غذا کھائیں۔

سفوف برق معدے کو قوت دیتا ہے۔ ہضم اچھا کرتا ہے، بھوک خوب لگاتا ہے۔ دردِ شکم کو فوراً رفع کرتا ہے اور ریاح کو تحلیل کرتا ہے۔ معدے کے ضعف کو زائل کرتا ہے۔ رافع قبض ہے اور ریاحی بواسیر کے لیے مفید ہے۔
ترکیب استعمال ۔ ایک ماشہ یہ سفوف کھانا کھانے کے بعد یا جس وقت ضرورت ہو، استعمال کریں۔

سفوف چٹکی بچوں کے بہت سے امراض کے لیے مفید ہے۔ ہاضمہ درست کرتا ہے۔ دستوں کو روکتا ہے۔
ترکیب استعمال ۔ ۴ رتی سے ۱ ماشے تک بچوں کو ماں کے دودھ کے ساتھ دیا جائے۔

سفوف حابس الدم کثرتِ حیض کو روکتا ہے، ایام ماہواری کو باقاعدہ کرتا ہے۔ رحم کی خراب رطوبات کو خشک کرتا ہے۔ جریان اور سیلانِ رطوبت کو مفید ہے۔ رحم کی خرابیوں کی اصلاح کرتا ہے۔ نیز بواسیر کے خون کو روکتا ہے۔
ترکیب استعمال ۔ ۷ ماشے ہمراہ آبِ تازہ۔ بادی اور ثقیل چیزوں سے پرہیز۔

سفوف خستہ تمر ہندی مقوی باہ ہے۔ مادۂ تولید کو غلیظ کرتا ہے۔
ترکیب استعمال ۔ ۶ ماشے بوقت صبح گائے کے تازہ دودھ کے ساتھ استعمال کیا جاتا ہے۔

سفوف دمہ دمہ کے لیے نہایت مفید ہے۔ بلغمی کھانسی کو دور کرتا ہے۔
ترکیب استعمال :۔ ایک رتی یہ سفوف خمیرہ گاؤزبان ایک تولے کے ساتھ استعمال کریں۔ ترشی سے پرہیز۔

سفوف سیلان رحم سے رطوبت آنے کو بند کرتا ہے۔ عورتوں کے لیے بہت مفید ہے۔
ترکیب استعمال :۔ ایک تولہ یہ سفوف دودھ یا پانی کے ساتھ استعمال کریں

سفوف شاہترہ خون کی حدت کو زائل کرتا ہے اور ہر قسم کے جلدی امراض کے لیے اکسیر ہے۔
ترکیب استعمال :۔ ۵ ماشے عرق شیر مرکب ۶ تولے عرق مرکب مصفی خون ۶ تولے کے ساتھ کھائیں۔

سفوف شیریں بھوک لگاتا ہے۔ ضعف معدہ کے سبب جو دست آتے ہیں ان کو روک دیتا ہے۔ بلغمی بخار کو فائدہ کرتا ہے۔
ترکیب استعمال ۔ ۵ ماشے یہ سفوف صبح و شام کھانا کھانے کے بعد کھائیں۔

سفوف عجیب یہ سفوف خاص طور پر غریبوں کے لیے تیار کیا گیا ہے جو قیمتی دوائیں نہیں خرید سکتے۔ یہ سفوف نا زنہ اور غدۂ قدامیہ (پراسٹیٹ گلینڈ) اور دوسرے اعضائے تناسل کی ذکاوتِ حس کو اعتدال پر لا کر جریان، کثرتِ احتلام، سرعتِ انزال اور رقت کا قطعی ازالہ کر دیتا ہے۔ جریان اور کثرتِ احتلام کوئی معمولی مرض نہیں ہے۔ اس کی وجہ سے سیال مولدہ کثیر مقدار میں بے کار ضائع ہو جاتا ہے اور چونکہ اس میں قوتِ حیوانی (وائی ٹیلٹی) ہوتی ہے، اس لیے اس کے بےقاعدہ اخراج سے جسمانی اور دماغی کمزوری اور اکثر اقسام کی شکایات پیدا ہو جاتی ہیں۔ اس لیے شروع ہی میں اس کی روک تھام کرنی چاہیے۔ سفوف عجیب اعضائے تناسلیہ کی ذکاوتِ حس کو دور کر کے

خزائن منی (دیس کیوبی سیمی نے لیز) کو غیر طبعی دغدغے سے محفوظ رکھتا ہے۔ اس کے استعمال سے غددہ ودی کو بھی قوت حاصل ہوتی ہے۔ باوجود یہ سفوف ان تمام نقائص سے پاک ہے جو اکثر مغلظ دواؤں میں پائے جاتے ہیں۔ جگر، معدہ اور آنتوں پر اس کا کوئی مضر اثر نہیں ہوتا۔ اس کے سے قبض نہیں ہوتا۔ بلکہ یہ سفوف آنتوں کی حرکت دودیہ کو بڑھا کر قبض کی عادت کو رفع کرتا ہے۔ آلاتِ ہضم کے قدرتی افعال میں کسی قسم کی مداخلت نہیں کرتا اور مدت تک خراب نہیں ہوتا۔

ترکیب استعمال :- ۶ ماشے یہ سفوف صبح یا تیسرے پہر دودھ یا پانی کے ساتھ پھانک لیں۔

سفوف فضہ

خفقان اور ضعف قلب کو دور کرتا ہے۔ دورانِ خون صحیح رکھتا ہے۔

ترکیب استعمال ایک رتی یہ سفوف یا ایک قرص مفرح یاقوتی ۵ ماشے یا دواءالمسک معتدل میں ملا کر کھائیں۔

سفوف کشتہ قلعی

پرانے اور نئے سوزاک کے لیے بہت مفید ہے۔ جریان کو رفع کرتا ہے۔

ترکیب استعمال ۔ ۶ ماشے ہمراہ شربت بزوری ۴ تولے پانی ملا کر کھائیں۔

سفوف کشتہ قلعی دیگر

سوزاک کا قرحہ بھر دیتا ہے اور اس دیرپا آزار سے نجات دلاتا ہے۔ جریان کے لیے بھی مفید ہے۔

ترکیب استعمال ۔ ایک ماشہ اول دن ڈیڑھ ماشہ دوسرے دن تیسرے دن ۲ ماشے یہ سفوف بزوری ۴ تولے یا مناسب ادویہ کے ساتھ استعمال کریں لال مرچ اور گرم اشیاء سے پرہیز۔

سفوف کلاں

باہ کو قوت دیتا ہے۔ جریان اور سرعت کو دور کرتا ہے۔ گردہ و مثانہ کو طاقت دیتا ہے۔

ترکیب استعمال ۔ ایک تولہ یہ سفوف گائے کے دودھ کے ساتھ استعمال کریں۔

سفوف لودھ

حالتِ حمل میں خون آنے کی شکایت کو رفع کرتا ہے۔

ترکیب استعمال :- ۶ ماشے یہ سفوف صبح کے وقت پانی کے ساتھ استعمال کریں۔

سفوف لونگا

سنگرہنی، ضعف معدہ اور تبخیر کے لیے بہت مفید ہے۔

ترکیب استعمال ۔ ۶ ماشے یہ سفوف عرق بادیان ۱۲ تولے کے ساتھ استعمال کریں۔ ترش و بادی اشیاء سے پرہیز۔

سفوف مزید شیر

دودھ کی پیدائش میں اضافہ کرتا ہے۔ مقوی ہے۔

ترکیب استعمال ۔ ۶ ماشے یہ سفوف ہمراہ شیر استعمال کریں۔

سفوف مہزل

مٹاپے کے لیے بنایا گیا ہے۔ چربی کو گھلاتا ہے۔ کافی دن استعمال کرنے سے زیادہ وزن میں تدریجی کمی ہوتی ہے اور صحیح حالت پر آجاتا ہے۔

ترکیب استعمال :- ۶ ماشے یہ سفوف صبح یا شام کو پانی میں یا عرق زیرہ ۵ تولے کے ساتھ پھانکیں۔ ترش و بادی اشیاء

سفوف نمک سلیمانی

مختلف نمکیات اور سیاہ مرچ وغیرہ سے بنایا جاتا ہے۔ معدے کو طاقت دیکر اس کے طبقہ عضلیہ کی درست کرتا ہے۔ غدد ملعبہ کو قوت دے کر اور جوہر ہاضم کو بڑھا کر کھانا ہضم کرتا ہے۔ جگر کے افعال درست عمدہ خون بنانے میں مدد دیتا ہے۔ نہایت کاسر ریاح ہے۔ ہضم درست کرکے سستی دور کرتا ہے۔

ترکیب استعمال :- کھانا کھانے کے بعد یا سوتے وقت پانی کے ساتھ کھائیں۔ نفخ اور پیٹ کے درد کیلیے ایک کاسر ریاح کی حیثیت سے ضرورت کے وقت استعمال کریں۔ نہایت زود اثر ہے۔ ترش اور بادی اور ثقیل چیزوں سے پرہیز ضروری ہے۔

مقدار خوراک :- ۲ سال سے ۶ سال تک ۲ رتی۔ ۶ سال سے ۱۲ سال تک ۴ رتی سے ۶ رتی تک۔

سفوف نمک شیخ الرئیس

معدے کو قوت دیتا ہے، بھوک بڑھاتا ہے اور ریاح کو تحلیل کرتا ہے، ہضم اچھا کرتا ہے، خون صالح پیدا کرتا ہے۔ شیخ بوعلی سینا نے اس نسخہ کو تجویز فرمایا ہے۔

ترکیب استعمال:- ۲-۳ ماشے سفوف بعد غذا یا جس وقت ضرورت پیش آئے استعمال کرنا چاہیے، فوراً اثر دکھاتا ہے۔

سکنجبین بزوری

صفراوی بخاروں کے لیے مفید ہے۔ جگر اور طحال کے فضلات کو خارج کرتی ہے۔

ترکیب استعمال: ۲ تولے سکنجبین عرق گاؤزبان یا خالص پانی کے ساتھ استعمال کریں۔

سکنجبین سادہ

صفراوی حدت کو توڑتی ہے، پیاس کو زائل کرتی ہے۔

ترکیب استعمال:- ۲ تولے سکنجبین عرق گاؤزبان ۲ اتولے یا سادہ پانی کے ساتھ استعمال کی جاتی ہے۔

سکنجبین لیموں

صفراوی قے اور دستوں کو روکتی ہے۔ پیاس بجھاتی ہے۔

ترکیب استعمال: ۲ تولے سکنجبین مثل سکنجبین سادہ استعمال کرنا چاہیے۔

سکنجبین نعناع

صفراوی حدت کو توڑتی ہے، ہضم غذا میں مدد دیتی ہے۔

ترکیب استعمال:- ۲ تولے سکنجبین نعناع مثل سکنجبین سادہ استعمال کرنا چاہیے۔

سنکارا

عصر حاضر کی حیرت انگیز تحقیقات اور فتح مرض کے لیے انسان کی پیہم کوششیں اور جستجو نے ایک صحت مند زندگی کیلیے راستے ہموار کردیے ہیں اور آج بہت زیادہ وثوق کے ساتھ امراض کا علاج کرنے کے لیے اچھی اور تیر بہدف دوائیں تیار کی جا سکتی ہیں اور ضروری اجزا کی آمیزش کے بعد ان دواؤں سے تغذیہ جسم کے منافع حاصل کیے جاسکتے ہیں۔

ماہرین طب اس پر متفق ہیں کہ صحت کی خرابی اور اکثر بیماریوں کا سبب ناقص تغذیہ ہے جو بہت عام ہے۔ ہماری روزمرہ کی غذا میں توازن نہیں ہوتا اور وہ اجزا میسر نہیں آتے جو اچھی صحت اور تندرستی کے لیے لازمی اور ضروری ہیں۔ اسی غیر متوازن غذا کی وجہ سے ہمارے بچوں کا صحیح نشوونما بھی نہیں ہوتا اور پوری نسل مضمحل اور کمزور ہوتی چلی جارہی ہے۔

سنکارا وقت کی ایک مثالی ٹانک ہے جو بیک وقت ایک مفید دوا بھی ہے اور غذائیت بخش مشروب بھی۔ اس میں چنیدہ اور آزمودہ دوائیں ہیں جو معدہ، جگر اور دل و دماغ اور اعصاب کے افعال کو درست کرتی ہیں اور اس میں وہ معدنی اجزا اور حیاتین (وٹامنز) بھی شریک ہیں جو ہماری روزمرہ کی غذا کا لازمی جزو ہیں مگر آج کل کی غیر متوازن غذا کے استعمال کی وجہ سے جسم کو نہیں ملتے۔

یہ دونوں دوائی اور غذائی خواص حاصل کرنا دواسازی کا ایک اہم کام ہے جس پر ہمدرد کے شعبہ ریسرچ نے فتح حاصل کی ہے اور سنکارا کو ایک ایسا جامع مرکب بنا دیا ہے جسے اس دور سائنس میں درجۂ قبول حاصل ہے۔

سنکارا خون کی کمی (انیمیا)، عصبی اضمحلال، قلب کی کمزوری، عصبانیت، عام جسمانی کمزوری، بیخوابی اور جسمانی اور دماغی تھکن کی ایک آزمودہ اور بے خطا دوا ہے۔ صاف اور صحیح خون پیدا کرنا سنکارا کا خاصہ ہے۔ نشوونما کے لیے سنکارا کا بلاناغہ اور باقاعدہ استعمال ایک اہم چیز ہے۔ انفلوئنزا کے زمانے میں، بیماری کی حالت میں اور بیماری کے بعد کی کمزوری رفع کرنے میں سنکارا ایک قیمتی اور بےمثال چیز ہے۔

سنکارا کو بچے، بڑے، مرد اور عورت ہر موسم میں بلا خطر استعمال کرسکتے ہیں

ترکیب استعمال: کھانا کھانے سے پہلے یا بعد ڈیڑھ بڑا چمچہ استعمال کرنا چاہیے۔ جسم کو کافی غذائیت ملتی ہے اور کھانا خوب ہضم ہوتا ہے۔ "سنکارا" ایک ٹانک

کی بجائے دن میں شام کے وقت یا کام سے فارغ ہو کر سادہ پانی یا سوڈے میں ملا کر پینا تھکن کو رفع کرتا ہے اور اس سے جسم میں ایک خاص تازگی پیدا ہوتی ہے۔ لمبے سفر سیر و شکار میں سنکارا "ساتھ رکھنا چاہیے۔ کھیل کے میدان سے باہر آکر سنکارا کی ایک خوراک پی لینے سے تازگی پیدا ہوتی ہے۔

بچوں کو حسب عمر چار کے دو چمچ کھانے کے بعد بلا ناغہ دینے چاہییں اس سے ان کا نشو و نما صحیح رہتا ہو اور خوب پھلتے پھولتے ہیں۔

نوٹ :- استعمال سے پہلے بوتل کو ہلا لیجیے۔ بوتل ہمیشہ سائے میں رکھیے اور کارک خوب مضبوطی سے بند کیجیے۔

سنون پوست مغیلاں

ہلتے ہوئے دانتوں کو جماتا ہے بشرطیکہ جگہ نہ چھوڑ چکے ہوں اور مسوڑھوں کی حفاظت کرتا ہے دانتوں کی نگہداشت کرتا ہے اور انھیں جلا دیتا ہے۔ غرضکہ دانتوں کے واسطے عمدہ چیز ہے۔

ترکیب استعمال :- اس منجن کو دانتوں پر مل کر تھوڑی دیر کلی نہ کریں۔ شب کو مل کر سونا زیادہ مفید ہے۔

سنون تمباکو

دانتوں کی جڑوں کو مضبوط کرتا، مسوڑھوں کی خراب رطوبت کو جذب کرتا، نزلہ کی رطوبت کو جو دانتوں پر گر کر درد پیدا کرتی ہے، دور کرتا، داڑھ کے درد کو رفع کرتا ہے۔ ترکیب استعمال :- رات کو یا بوقت ضرورت دانتوں پر ملیں۔ اس کے استعمال کے بعد آدھ گھنٹے تک پانی استعمال نہ کریں۔

سنون چوب چینی

مسوڑھوں سے خون آنے کو روکتا ہے، منہ کو صاف کرتا ہے۔

ترکیب استعمال بوقت ضرورت دانتوں پر ملیں۔ منہ میں خوشبو پیدا کرتا ہے۔

سنون زرد

داڑھ اور دانتوں کے درد کو دور کرتا ہے۔ دانتوں کو مضبوط کرتا اور میل کو صاف کرتا ہے۔

ترکیب استعمال :- دانتوں پر ملنا چاہیے۔

سنون سپاری

مسوڑھوں سے خون آنے کو روکتا ہے۔ دانتوں کو جماتا ہے۔

سنون کلاں

دانتوں کی جڑوں کو مضبوط کرتا ہے۔ دانتوں کو صاف کرتا ہے۔

ترکیب استعمال :- دانتوں پر ملکر سو رہیں۔ کلی صبح کو کریں۔

سنون مجلی

دانتوں کو جلا دیتا اور منہ کو خوشبودار اور صاف کرتا ہے۔

ترکیب استعمال :- دانتوں پر ملیں۔ عام منجنوں کی طرح استعمال کریں۔

سنون مشی

دانتوں کو جلا دیتا اور منہ کو خوشبودار اور صاف کرتا ہے اور ہونٹوں پر دھڑی جماتا ہے۔

ترکیب استعمال :- حسب معمول دانتوں پر ملیں۔

سنون مقوی دنداں

دانتوں اور مسوڑھوں کو مضبوط کرتا اور دانتوں کی ہر قسم کی بیماری کو رفع کرتا ہے اور مسوڑھوں سے خون کو روکتا ہے۔ مسوڑھوں کا گوشت اگر گل گیا ہو تو پھر پیدا کرتا ہے۔

ترکیب استعمال : سوتے وقت دانتوں پر ملیں۔ اس کے بعد کلی نہ کریں۔ صبح کو مسواک یا برش سے دانت صاف کریں۔

سیلانول

خاص طور پر سیلان رحم Vaginal Leucorrhoea کے لیے جس میں ۷۵ فیصد مریض عورتیں مبتلا ہوتی ہیں اکسیر ہے۔

ترکیب استعمال :- سیلانول کی ایک ٹکیہ رات کو سوتے وقت دودھ کے ساتھ استعمال کرنی چاہیے۔ اگر مرض زیادہ ہو تو صبح اور رات کو سوتے وقت ایک ایک ٹکیہ استعمال کرنی چاہیے۔ دودھ اگر دونوں وقت موافق نہ آئے تو ایک وقت پیا جائے اور ایک وقت کی ٹکیہ پانی کے ساتھ کھا لینی چاہیے۔ جن خواتین کو سیلان الرحم کی مسلسل شکایت کی وجہ سے عام جسمانی کمزوری ہو گئی ہو انھیں سیلانول کچھ عرصے تک سیلان بند ہونے کے

ال کرنا چاہیے لیکن اس حالت میں سیلاتول غذا کے بعد دونوں وقت ایک ایک ٹکیہ کھائی جائے۔ سیلاتول کے استعمال سے بھو
، اور خون زیادہ مقدار میں پیدا ہونے لگتا ہے۔
ر بچوں کو سیلاتول کی آدھی آدھی ٹکیہ دونوں وقت دینی چاہیے۔ دورانِ استعمال میں بادی اور زیادہ مرچوں والی چیزیں نہ کھائیں۔ مہینہ
یہ دوا استعمال کی جائے۔

ش

شافی

پرانے سوزاک کی شافی دوا

تجربات کے بعد اسے ایک خاص جوہر کی مدد سے تیار کیا گیا ہے جس کا اثر جراثیم پر ہوتا ہے۔ دیکھا گیا ہے کہ اس سے جراثیم سوزاک ہلاک ہو جاتے
س کا ایک خاصہ یہ بھی ہے کہ زخم بھر دیتا ہے۔ پرانا سوزاک جب ہٹنے کا نام نہیں لیتا اور رطوبت آتی رہتی ہے اس وقت

شافی اپنا اثر دکھاتی ہے۔

شربت

ت ابریشم دماغ کو قوت دیتا ہے اور خفقان کو زائل کرتا ہے۔
ترکیب استعمال :- ۲ تولے یہ شربت عرق گاؤزبان ۷ تولے، عرق بید مشک ۵ تولے کے ساتھ استعمال کریں۔

ت احمد شاہ مالیخولیا کے لیے مفید ہے۔
ترکیب استعمال :- ۲ تولے یہ شربت پانی میں گھول کر پی لیں۔

ت ارزانی امراض صدر کے لیے مفید ہے۔ ملین ہے۔
ترکیب استعمال :- ۴ تولے شربت پانی میں یا کسی مناسب دوا کے ساتھ استعمال کریں۔

ت اسطوخودوس مواد سوداوی کو آسانی سے خارج کر دیتا ہے۔ نسیان اور اختلاج میں مفید ہے۔
ترکیب استعمال :- ۴ تولے یہ شربت عرق گاؤزبان ۱۲ تولے کے ساتھ استعمال کریں۔

ت اعجاز دق و سل اور خشک کھانسی میں نافع ہے۔
ترکیب استعمال :- ۲ تولے یہ شربت عرق گاؤزبان ۱۲ تولے یا مناسب ادویہ کے ساتھ استعمال کیا جائے۔

شربت اِکسیر خاص

پکے ہوئے تازہ پھلوں کے رس سے سائنٹفک طریقہ پر بغیر ہاتھ لگائے بنایا جاتا ہے یہ پھلوں کے حیاتین (وٹامنز) سے بھرپور ہے۔ جن کو دوسری دواؤں کی طاقت سے بہت زیادہ مفید بنا لیا گیا ہے خون کی سرخی اور ان کے سرخ دانوں کی مقدار میں اضافہ کر کے قلت الدم اور رقت الدم (انیمیا) کو دور کرتا ہے جسم کی صحیح پرورش کے ذرائع بڑھا کر قوت مدافعت (امیونٹی) کو بیماریوں کے جراثیم سے لڑنے پر آمادہ کرتا ہے۔ غدہ جاذبہ (لمفیٹک گلینڈ) اور تلی کے افعال کو منظم کر کے اسے خون کے سفید دانوں (وہائٹ کارپسلز) کی تیاری پر آمادہ کرتا ہے اور اس طرح بیماریوں کے جراثیم کو فنا کرنے کا سامان بہم پہنچاتا ہے۔ دماغ اور اعصاب کو غذائی مواد فراہم کر کے انہیں طاقت دیتا ہے۔ اعصابی اضمحلال کو دور کرتا ہے۔ قوت باہ پر براہِ راست اس کا کوئی اثر نہیں پڑتا لیکن خون کی سرخی اور مقدار خون بڑھا کر نیز اس کی تقسیم و رسد میں تنظیم پیدا کر کے عام جسمانی نشوونما کا بندوبست کرنے کے ساتھ ہی اعضائے تناسل میں بھی خون کی لہریں بہا دیتا ہے اور نظامِ عصبی و غدی کو مقوی دواؤں کا اثر قبول کرنے پر تیار کر دیتا ہے اور اسی توسط سے باہ بڑھاتا ہے۔ دق کے شروع میں بھی اس کا استعمال مفید ہے۔ ہر موسم میں ہر عمر کا آدمی استعمال کر سکتا ہے۔ عورتیں بھی اس کے غذائیت بخش اثر سے فائدہ اٹھا سکتی ہیں۔

مفصل پرچہ ترکیب شیشی کے ساتھ ہے!

شربت آلو بالو

گردہ و مثانہ کی ریگ کو نکالتا ہے اور کھل کر پیشاب لاتا ہے۔

ترکیب اِستعمال:- ۲ تولے یہ شربت عرق اناناس ۱۲ تولے کے ساتھ یا پانی کے ساتھ استعمال کریں۔

شربت انار شیریں

دل و جگر کو قوت دیتا ہے۔ پیاس کو بجھاتا ہے۔ خون اور دستوں کو روکتا ہے۔

ترکیب استعمال:- ۴ تولے یہ شربت عرق گاؤزبان ۱۲ تولے کے ساتھ استعمال کریں۔

شربت انار ترش

دستوں کو روکتا ہے۔ متلی کو روکتا ہے۔ معدہ کو قوت دیتا ہے، بھوک پیدا کرتا ہے۔

ترکیب استعمال:- ۲ تولے یہ شربت صبح کو عرق گاؤزبان ۷ تولے ــــــــــ یا پانی کے ساتھ استعمال کریں

شربت انجبار

خون آنے کو روکتا ہے۔ معدہ اور جگر کی حرارت کو زائل کرتا ہے اور پھیپھڑے کے قرحہ کو مفید ہے۔

ترکیب استعمال:- ۲ تولے یہ شربت صبح کو عرق گاؤزبان ۷ تولے یا عرق بیدمشک کے ساتھ پییں۔

شربت انگور ترش

معدہ اور دل کو بہت قوت دیتا ہے۔ قے کو بند کرتا ہے، فتورِ ہضم کی اصلاح کرتا ہے۔

ترکیب استعمال:- ۴ تولے یہ شربت عرق گاؤزبان ۷ تولے کے ساتھ استعمال کریں۔

شربت انگور شیریں

معدہ کو قوت دیتا ہے، صفراوی بخار میں تسکین دیتا ہے اور تفریح بخشتا ہے۔

ترکیب استعمال:- ۴ تولے یہ شربت عرق گاؤزبان ۷ تولے یا عرق بیدمشک ۵ تولے یا پانی کے ساتھ پییں۔

شربت بادام

نہایت خوش ذائقہ ہے، پیاس کو بجھاتا ہے۔ مقوی دماغ ہے، خشکی دور کرتا ہے۔

ترکیب استعمال:- ۲ تولے یہ شربت پانی میں ملا کر استعمال کریں۔

شربت بزوری بارد

جگر کی گرمی کو نکالتا ہے۔ گردہ مثانہ اور جگر کے امراض میں مفید ہے۔ پیشاب کی جلن کو روکتا ہے۔

ترکیب استعمال:- ۴ تولے صبح کو یہ شربت عرق گاؤزبان ۱۲ تولے کے ساتھ پییں۔

شربت بزوری حار

گردہ، مثانہ و جگر کے امراض میں نہایت مفید ہے۔

ترکیب اِستعمال:- ۲ تولے یہ شربت عرق گاؤزبان ۱۲ تولے یا دوسری مناسب ادویہ کے ساتھ استعمال کریں۔

شربت بزوری معتدل
جگر گردہ و مثانہ کے فضلوں کو ادرار کے ذریعہ خارج کردیتا ہے۔ بخار کی حرارت کو دور کرتا ہے۔
ترکیب استعمال:- ۴ تولے صبح کو عرق گاؤزبان ۱۲ تولے کے ساتھ استعمال کریں۔

شربت بنفشہ
کھانسی، نزلہ زکام، دردِ سر اور دردِ چشم و گوش اور بخار میں مفید ہے۔ سینہ کے امراض کو فائدہ دیتا ہے۔
ترکیب استعمال:- ۴ تولے، عرق گاؤزبان ۱۲ تولے کے ساتھ پییں۔

شربت توت سیاہ
گلے کے ورم کو دور کرتا ہے اور دردِ حلق کو فوراً زائل کرتا ہے۔ خناق میں بھی مفید ہے۔
ترکیب استعمال:- ۲ تولے یہ شربت عرق گاؤزبان ۱۲ تولے کے ساتھ استعمال کریں۔

شربت حب الآس
ہر قسم کے دستوں کو بند کرتا ہے اور دستوں کے ذریعہ خون آنے کو روکتا ہے۔
ترکیب استعمال:- ۲ تولے یہ شربت عرق گاؤزبان، تولے، عرق گذرہ تولے کے ساتھ استعمال کریں۔

شربت خشخاش
نزلہ حار کے لیے مفید ہے۔ کھانسی میں بھی مفید ثابت ہوا ہے۔
ترکیب استعمال:- ۲ تولے یہ شربت عرق گاؤزبان ۱۲ تولے کے ساتھ یا پانی کے ساتھ استعمال کریں۔

شربت دینار
قبض کو دور کرتا ہے۔ جگر کے سدّوں کو کھولتا، استسقاء اور ذات الجنب کے لیے مفید ہے۔
ترکیب استعمال:- ۴ تولے، عرق گاؤزبان ۱۲ تولے کے ساتھ استعمال کریں۔

شربت رنگترہ
فرحت دیتا ہے۔ حرارت کو تسکین دینے اور پیاس بجھانے میں بہت مفید ہے
ترکیب استعمال:- ۴ تولے یہ شربت ٹھنڈے پانی میں ملا کر پییں۔

شربت زنجبیل
یہ شربت زنجبیل اور فلفل سیاہ اور دوسری ایسی ہی ہاضم ادویہ سے تیار کیا گیا ہے۔ معدے میں جب برودت پیدا ہو جاتی ہے تو ہضم میں فتور آجاتا ہے۔ خراب ڈکاریں آنے لگتی ہیں۔ منہ سے پانی زیادہ آنے لگتا ہے اور متلی رہتی ہے۔ ے کا رنگ پھیکا پڑ جاتا ہے۔ شربت زنجبیل معدے کے عضلات کو طاقت پہنچاتا ہے اور رطوبت ہضم میں اعتدال پیدا کرتا ہے۔ اس سے نفخ کی یت رفع ہو جاتی ہے اور ہضم درست ہو جاتا ہے۔
یب استعمال:- کھانا کھانے کے بعد دونوں وقت ایک ایک تولہ (ایک تولہ = چائے کے دو چمچے) یہ شربت ایسے ہی یا پانی میں گھول کر استعمال کریں۔
یا صرف رات کو سوتے وقت ۲ تولے شربت استعمال کریں۔

شربت زوفا مرکب
کھانسی اور ضیق النفس میں نہایت مفید ہے۔ بلغم کا اخراج کرتا ہے۔
ترکیب استعمال:- ۲ تولے یہ شربت عرق گاؤزبان ۱۲ تولے کے ساتھ استعمال کریں۔

شربت سیب
معدہ اور قلب کو تقویت دیتا ہے۔ نہایت مفرح ہے۔ خفقان کو دور کرتا ہے۔
ترکیب استعمال:- ۲ تولے یہ شربت عرق گاؤزبان، تولے، عرق گذرہ تولے کے ساتھ پییں۔

شربت صدر
نزلہ و زکام، کھانسی اور دمہ کے لیے مفید ہے۔
ترکیب استعمال:- ۲ تولے شربت عرق گاؤزبان دس تولے میں ملا کر پییں۔

شربت صندل (مرکب)
دل کو قوت دیتا ہے، تفریح بخشتا ہے۔ دردِ سر کو جو حرارت کی وجہ سے ہو دور کرتا ہے۔
ترکیب استعمال:- ۲ تولے یہ شربت عرق گاؤزبان ۱۲ تولے یا عرق گذرہ تولے کے ساتھ پییں۔

شربت عشبہ خاص
عشبہ کے بے نظیر خواص طب قدیم و جدید میں مسلّم ہیں۔ درحقیقت عشبہ امراض خون کی مفید ترین دوا ہے ہمدرد دواخانہ میں اس کا شربت خاص اہتمام سے بنایا گیا ہے اور اس میں دوسری مفید ادویہ شامل کرکے

ون کے خواص میں غیر معمولی اضافہ کر دیا گیا ہے۔ خون کو صاف کر کے بدن کی خارش اور پھوڑے پھنسیوں کو چند ہی روز میں آرام کرتا اس
معمولی کرشمہ ہے۔ اگر آپ خدانخواستہ گٹھیا کے درد اور جذام میں مبتلا ہیں تو اس شربت کی شفا بخشی ملاحظہ فرمائیں۔
ترکیب استعمال:- چار تولے یہ شربت بقدر ضرورت پانی میں ملا کر معجون مصفی خاص ۶ ماشے کھا کر اوپر سے شربت پی لیں۔ ترش اور گرم اشیاء سے پرہیز کر

شربت عناب
کھانسی، درد سر اور خون کے جوش میں نفع دیتا ہے، خون کو صاف کرتا ہے۔
ترکیب استعمال:- ۲ تولے یہ شربت عرق گاؤزبان ۱۰ تولے یا عرق مرکب مصفی خون ۱۰ تولے کے ساتھ پییں۔

شربت فالسہ
معدہ اور دل کو قوت دیتا، جگر کی حرارت کو تسکین دیتا ہے، خون کو صاف کرتا، دستوں کو روکتا اور پیاس بجھاتا
ترکیب استعمال:- ۴ تولے پانی کے ساتھ پییں۔

شربت فریادرس
کھانسی اور نزلہ میں بہت مفید ہے، سینہ کی گرمی کم کرتا ہے۔
ترکیب استعمال:- ۲ تولہ یہ شربت صبح کو عرق گاؤزبان ۲ تولے میں ملا کر استعمال کریں یا تنہا چاٹ لینا چاہئے

شربت فولاد
ہمارے خون میں منجملہ اور اجزا کے فولاد بھی ایک خاص مقدار میں پایا جاتا ہے بعض بیماریوں کے بعد یا جگر کے مرض
فولاد ہمارے خون میں بہت کم ہو جاتا ہے۔ ضرورت ہوتی ہے کہ اس کمی کو فوراً پورا کیا جائے تاکہ خون کا کیمیائی توا
برقرار رہے اور صحت بگڑنے نہ پائے۔ جب آپ یہ دیکھیں کہ صحت دن بدن بگڑتی جا رہی ہے اور بھوک بند ہو گئی ہے اور زبان خراب رہتی ہے، ذائقہ
گیا ہے تو ایسے موقعوں پر ہمیشہ شربت فولاد استعمال کیجیے۔ ہمدرد کا شربت فولاد ایسے اجزا سے مرکب ہے جو جگر اور معدے کو قوت دی
ہیں۔ فولاد خون میں شریک ہو جاتا ہے اور جلد صحت درست کر دیتا ہے۔ خون کی کمی کے مریض اسے بڑے اطمینان سے استعمال کریں۔ ان کا چہرہ ا
کے مفید ہونے کی جلد گواہی دے گا۔

شربت کاسنی
اصلاح معدہ و جگر کے لیے مفید ثابت ہوا ہے۔
ترکیب استعمال: ۲ تولے شربت پانی میں گھول کر یا دوسرے نسخوں میں شامل کر کے پیتے ہیں۔

شربت کثوث
معدہ اور جگر کو قوت دیتا ہے۔ سُدوں کو خارج کرتا ہے۔
ترکیب استعمال:- ۴ تولے یہ شربت شیرہ بادیان و تخم کثوث ۳ ماشے عرق برنجاسف ۱۰ تولے کے ساتھ استعمال کریں

شربت کیوڑہ
دل کو قوت دیتا ہے، تفریح پیدا کرتا، پیاس بجھاتا ہے۔
ترکیب استعمال:- ۴ تولے یہ شربت ٹھنڈے پانی میں گھول کر استعمال کریں۔

شربت گڑھل
حرارت کو تسکین دیتا، قلب کو قوت دیتا، خفقان کو زائل کرتا ہے۔
ترکیب استعمال:- ۲ تولے یہ شربت عرق گاؤزبان ۱۲ تولے یا پانی کے ساتھ استعمال کریں۔

شربت مدر
ایام ماہواری کی کمی اور بندش کو رفع کرتا ہے۔ پیڑو کے درد کو دور کرتا ہے۔
ترکیب استعمال:- ایک تولہ یہ شربت ۱۰ تولے پانی میں گھول کر یا مناسب بدرقہ کے ساتھ پییں۔

شربت مویز
باہ کو طاقت دینے میں اعلیٰ درجہ کی چیز ہے۔ چہرے کو سرخ بناتا ہے۔ بلغمی امراض کا ازالہ کرتا ہے۔
ترکیب استعمال:- کھانا کھانے کے بعد دونوں وقت ۲-۲ تولے یہ شربت چاٹ لینا چاہیے

شربت نانخواہ بھوک لگاتا ہے، ریاح کو خارج کرتا ہے۔
ترکیب استعمال:۔ ۲ تولے یہ شربت پانی میں ملا کر پییں۔

شربت نیلوفر صفرا کی حدت اور تیزی کو توڑتا، حرارت کو تسکین دیتا اور پیاس کو بجھاتا ہے۔
ترکیب استعمال:۔ ۲ تولے یہ شربت عرق گاؤزبان ۲ تولے کے ساتھ یا پانی میں ملا کر پییں۔

شربت ورد مکرر جگر کی گرمی کو نکالتا ہے، گردہ و مثانہ کے حار امراض میں مفید ہے۔ پیشاب کی جلن اور تیزی کو دور کرتا ہے۔
ترکیب استعمال:۔ ۲ تولے عرق گاؤزبان ۱۲ تولے کے ساتھ پییں۔

شیافِ ابیض آنکھ کی سرخی اور درد چشم کو دور کرتی ہے۔
ترکیبِ استعمال:۔ ایک شیاف قدرے پانی میں گھسکر سلائی سے آنکھوں میں لگائیں۔

ص

صافی تمام امراض، فاسد مادّے کے جسم میں جمع ہو جانے سے پیدا ہوتے ہیں۔ معدہ، آنتوں اور جگر کا فعل جب خراب ہو جاتا ہے تو فاسد مادہ جسم میں رکنا شروع ہو جاتا ہے اور خون میں فساد پیدا ہو جاتا ہے۔ اس لیے قیام صحت کے لیے ضروری ہے کہ صافی سے ان اعضاء کو درست رکھا جائے۔

صافی خون صاف کرنے کی قدرتی دوا ہے

صافی گرمی، سردی، بہار اور برسات کی بیسیوں تکلیفوں سے بچاتی ہے۔ یہ خون کو حیرت انگیز طریقہ پر صاف کرتی ہے۔ اب جلاب کے بڑے بڑے پیالے پینے کی ضرورت نہیں ہے۔ صافی کی یہ عجیب و غریب خاصیت ہے کہ جسم کے گندہ مادّوں کو نکالنے کا جو طریقہ قدرتی طور پر مناسب ہوتا ہے وہی اختیار کرتی ہے۔ صافی کے استعمال میں کسی موسم یا عمر کی قید نہیں ہے۔

خون کی خرابی جسم میں جب خراب مادّے جمع ہو جاتے ہیں تو خون میں فساد پیدا ہو جاتا ہے، طبیعت بھاری رہنے لگتی ہے، آنکھیں گدلی ہو جاتی ہیں اور چپکنے لگتی ہیں، غنودگی طاری رہنے لگتی ہے، کام پر جی نہیں لگتا، کبھی مہاسے اور کبھی پھوڑے پھنسیاں نکلنے لگتی ہیں، کبھی کھجلی ہو جاتی ہے، جسم کا رنگ بگڑ جاتا ہے۔ غرض خون جب خراب ہو جاتا ہے تو طبیعت مکدر ہو جاتی ہے اور ضرورت ہوتی ہے کہ طبیعت کی اصلاح ہو جائے۔
ان سب حالتوں کے لیے "صافی" ہی سب سے محفوظ قدرتی علاج ہے۔ صبح و شب ایک ایک خوراک صافی پینی چاہیے۔

خون کی تمام خرابیوں کا "صافی" شافی علاج ہے

دائمی قبض یہ سچ ہے کہ زیادہ تر بیماریاں قبض کی وجہ سے ہوتی ہیں۔ قبض ہرگز نہ رہنے دیجیے اور اس کا علاج صافی سے کیجیے۔ صافی کی ایک خوراک رات کو سوتے وقت پانی میں گھول کر پی لینا دائمی قبض کا آسان اور قدرتی علاج ہے۔ صافی میں دوسری قبض کشا دواؤں کے نقصانات بالکل نہیں ہیں۔ حاملہ خواتین بھی اسی طریقہ سے قبض رفع کر سکتی ہیں۔
صافی کی ایک بڑی خوبی یہ ہے کہ یہ معدہ اور آنتوں کو طاقت دیتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ جو لوگ سوتے وقت صافی کی ایک خوراک پی لیتے ہیں ان کو ہمیشہ کھل کر بھوک لگتی ہے۔

بے خوابی

جب آپ کو رات کو نیند نہ آئے، آپ کروٹیں بدلتے رہیں یا نیند ٹوٹ ٹوٹ کر آئے تو عصبی ہیجان کے علاوہ اس کا سب خرابیٔ خون یا قبض یا ہضم کی خرابی ہے۔ آپ دیکھیے کہ صافی کس طرح آپ کی اس شکایت کو رفع کر سکتی ہے۔ صرف ایک خوراک صافی رات کو سوتے وقت ذرا سے پانی میں گھول کر پی لیجیے اور کئی دن تک ایسا کیجیے۔

دوسری بیماریاں

صافی کے مواقع استعمال اور بھی ہیں مثلاً اپنی مصفی اور مسکن تاثیر کی وجہ سے یہ پیشاب کی جلن کو دور کرتی ہے۔ ایک خو صافی کھاری سوڈے میں ملا کر پی لینی کافی ہوتی ہے کبھی ایسا ہوتا ہے کہ بغل اور کنج ران کی گلٹیاں ورم کر آتی ہیں مرض میں ہمدرد مرہم لگانے کے ساتھ ہی اندرونی طور پر صافی کی ایک خوراک رات کو سوتے وقت پی لینا بہرحال مفید ہوتا ہے۔ پتی اچھلنے اور نکا پھوٹنے کی شکایتوں میں بھی صافی کی ایک خوراک اچھا اثر دکھاتی ہے۔

صافی اور موسم بہار

موسم بہار کے ساتھ صافی کو خصوصیت حاصل ہے۔ پرانے زمانے میں دستور تھا کہ موسم بہار میں جلاب لیے تھے۔ جلاب لینے کا یہ اصول اس قدر مستند ہے کہ اس زمانے میں بھی اس کی افادیت سے انکار نہیں کیا جلاب جسم انسانی میں نئی روح پیدا کرتے ہیں لیکن پہلے زمانے میں سہولتیں اور وقت میسر تھے۔ آدمی ہفتوں آرام کر سکتا تھا لیکن آج کے مشینی دور میں یہ کام انجام دے سکتی ہے۔ صافی بہت ہی موثر طریق پر تصفیہ کرتی ہے اور نیا خون پیدا کرتی ہے۔ موسم بہار شروع ہوتے ہی صبح و شب ایک ایک خو ذرا سے پانی میں گھول کر پینی شروع کر دیں اور چار پانچ شیشیاں پی ڈالیں، کافی ہے۔ بچوں کو بھی پلائیں تاکہ وہ چیچک اور خسرہ وغیرہ کے خطرہ سے بچے رہیں۔

صافی کی مقدار خوراک

صافی کی ایک بڑی خوراک ایک تولہ ہے۔ بچوں کو ¼ یا ½ خوراک حسب عمر دی جاتی ہے۔ صافی کا ایک استعمال عموماً کافی ہوتا ہے لیکن دونوں وقت بھی دیتے ہیں۔ ایک صافی کی شیشی پر آپ دس نشانات ملاحظہ فر گے۔ ایک شیشی میں دس بڑی خوراکیں ہوتی ہیں۔

صدوری

سانس کا دوسرا نام زندگی ہے اور پھیپھڑے (لنگس) سانس کے نہایت اہم اور مخصوص آلات ہیں کی ذرا سی خرابی بھی سانسوں کے سارے نظام کو درہم برہم کر ڈالتی ہے۔ کبھی کبھی پھیپھڑوں کی چھوٹی چھ ہوائی نالیوں میں غیر معمولی گرمی یا ورم ہو جانے کی وجہ سے شدید کھانسی پیدا ہو جاتی ہے جو دق و سل کی جڑ ہے۔ پھیپھڑوں کی خرابی او شدید کھانسی کے لیے "صدوری" سب سے بہتر اور بارہا کی آزمودہ دوا ہے۔

پرانی کھانسی جو کسی طرح نہ جاتی ہو "صدوری" سے بہت جلد اچھی ہو جاتی ہے

صدوری کیلسیم سے مرکب ہے اور اس میں دوسرے مسکن اجزا بھی ہیں، اسی لیے اسے پھیپھڑوں کی کمزوری میں مفید پایا گیا ہے۔ مریض جن کو حرارت رہتی ہو اور ان کو مرض بڑھ جانے کا خطرہ ہو "صدوری" استعمال کریں تو خطرہ ٹل جاتا ہے۔ دق و سل کے مریض کیلسیم کی ضرورت ہوتی ہے۔ صدوری ان کے لیے بہترین مرکب ہے۔

ض

ضماد اشق تلی کے ورم کو تحلیل کرتا ہے اور بڑھی ہوئی تلی کو گھٹا دیتا ہے۔
ترکیب استعمال۔ اس ضماد کو تیز وتند سرکہ میں ملاکر نیمگرم تلی پر لیپ کریں۔

ضماد بواسیر بواسیر کے مستوں کو مرجھا دیتا ہے، قبض کو زائل کرتا ہے۔
ترکیب استعمال: اس کو مستوں پر لیپ کرکے بھنگ کے پتوں کی ٹکیہ باندھ کر لنگوٹ باندھیں۔

ضماد تھینلا پستان کے ورم کے لیے جو بچے کے سر مار دینے کی وجہ سے ہو جاتا ہے، نہایت مفید ہے۔
ترکیب استعمال:۔ گرم پانی میں گھول کر لیپ کیا جاتا ہے۔ اسے لگا کر دودھ نہیں پلانا چاہیے۔

ضماد جالینوس ورم جگر اور معدہ کے لیے یہ ضماد بہت مفید ہے۔
ترکیب استعمال:۔ اس ضماد کو سوتے وقت پیٹ پر لیپ کریں۔ اگر ممکن ہو تو ارنڈ کے پتے سینک کر باندھیں۔

ضماد جرب تر خارش کے لیے بہت مفید ثابت ہوا ہے۔ تین دن ہی میں خارش دور کرتا ہے۔

ضماد شباب جب عورتوں کی چھاتیاں ڈھل جاتی ہیں تو وہ وقت سے پہلے بوڑھی معلوم ہونے لگتی ہیں، لیکن ہمدرد دواخانہ کا ضماد شباب اس شکایت میں لاجواب ثابت ہوا ہے۔ یہ اس قدر کامیاب ہے کہ یورپ کی قیمتی سے قیمتی دوائیں اس کے مقابلے میں ہیچ ہیں۔ اس کے چند روزہ استعمال سے چھاتیوں کا ڈھیلا پن جاتا رہتا ہے اور چھاتیاں سڈول اور سخت ہو جاتی ہیں۔ خواہ چھاتیاں بیماری سے گری ہوں یا بچوں کو دودھ پلانے سے یا عمر کی زیادتی سے، سب کے لیے یکساں مفید ہے۔ بے ضرر ہے، بے حد خوشبودار ہے اور نہایت زود اثر ہے۔

ضماد شیر شتر رحم کے ورم اور سختی کو دور کرتا ہے، نلوں کے درد کو دور کرتا ہے۔
ترکیب استعمال:۔ اس کو نیمگرم زیر ناف مالش کریں، اوپر سے فلالین کا ٹکڑا باندھیں۔

ضماد طحال تلی کے لیے نہایت مفید ہے۔ آٹھ دس روز میں تلی گھل جاتی ہے۔
ترکیب استعمال :۔ ایک گولی پانی میں گھس کر کھانا کھانے کے بعد تلی پر لیپ کریں۔

ضماد مہاسہ مہاسوں کے لیے جو جوانی میں منہ پر کثرت سے ہو جاتے ہیں، نہایت مفید ہے۔
ترکیب استعمال:۔ بقدر ضرورت پانی میں گھول کر سوتے وقت چہرے پر ملیں۔ صبح کو گرم پانی سے دھولیں۔

ط

طلائے اعظم

اس طلا میں عضو مخصوص کی گہری تشریح اور اس کی ساخت کی پیچیدہ باریکیوں کو مد نظر رکھ کر ایسے اجزاء کیے گئے ہیں جو عضو کے عضلات، اعصاب اور وہ شرائین اور اس کے خانہ دار اجسام کو ناقص رطوبت سے خون صالح بہم پہنچاتے اور عضو کے تغذیہ و تنمیہ میں امداد کرتے ہیں۔ اس طلا کا استعمال عضو کے عضلات اور شرائین و عروق کی اصلاح کر کے مرکز اعصاب کی اطلاعات قبول کرنے کیلئے بیدار و آمادہ کر دیتا ہے اور سکڑی ہوئی شرائین میں وسعت اور لچک نمایاں کر کے حسب مواقع ضرورتِ تغذیہ سے زائد خون کی گنجائش پیدا کرتا ہے اور اس بنا پر نعوظ اور پوری استادگی کی عضو مخصوص میں صلاحیت پیدا ہو جاتی ہے۔ اس سے عضو کی ساخت درست ہو جاتی ہے۔ اس لیے کمزوری، لاغری، کجی اور کوتاہی کا قدرتی طور پر ازالہ ہو جاتا ہے۔

طلائے الماس

یہ طلا مخصوص طور پر عضو تناسل کے جسم اسفنجی اور جسم اجوف نیز اس کے لچکدار ریشوں اور خانوں کو ناقص گندہ رطوبات سے پاک کر دیتا ہے۔ طلا الماس سے عضو کی رگیں، شرائین اور اعصاب نیز عضلات قوی ہیں اور عروق و شرائین کی سختی رفع ہو کر ــــــ ان میں لچک پیدا ہو جاتی ہے۔ جس کی وجہ سے خون روح اور ریح کی گنجائش نکل آتی ہے اور اس سے معقول تغذیہ و تنمیہ کے ساتھ ہی نعوظ میں نہایت کامل ہو جاتا ہے۔ اغلام، جلق اور کثرت جماع سے حشفہ کے نازک اعصاب میں جو نقائص آ گئے ہیں، طلائے الماس ان کی اصلاح کر دیتا ہے۔

ترکیب استعمال:۔ گولی کا ½ حصہ روغن چنبیلی میں گھس کر حشفہ اور سیون بچا کر لگائیں۔ اوپر سے پان کا پتہ باندھ لیں۔

نوٹ:۔ یہ تیز چیز ہے، استعمال سے پانی دار دانے بھی نمودار ہو سکتے ہیں، جب دانے نکل آئیں، طلا کا استعمال ترک کر دیں اور صرف چنبیلی کا تیل لگائیں اور آرام ہونے پر پھر طلا لگائیں۔

طلائے شباب آور

اس طلا میں عضو مخصوص کی گہری تشریح اور اس کی ساخت کی پیچیدہ باریکیوں کو مد نظر رکھ کر اجزا شامل کیے گئے ہیں جو عضو کے عضلات، اعصاب اور شرائین اور اس کے خانہ دار اجسام کو رطوبات سے پاک کر کے خون صالح بہم پہنچاتے اور عضو کے تغذیہ و تنمیہ میں امداد کرتے ہیں۔ اس طلا کا استعمال عضو کے عضلات اور شرائین کی اصلاح کر کے انہیں نخاعی مرکز اعصاب کی اطلاعات بہم پہنچانے کے لیے بیدار اور آمادہ کر دیتا ہے اور سکڑی ہوئی شرائین میں وسعت نمایاں کر کے حسب موقع ان میں ضرورتِ تغذیہ سے زائد خون کی گنجائش پیدا کرتا ہے اور اس بنا پر نعوظ اور پوری استادگی کی عضو میں صلاحیت آ جاتی ہے اور عضو خاص کی جملہ خرابیوں سے پاک ہو کر حرام مغز کے انعکاسی پیغامات کو قبول کرنے کے لیے تیار ہو جاتا ہے۔ اس سے عضو کی ساخت درست ہو جاتی ہے، اس لیے کمزوری، کجی اور کوتاہی کا قدرتی طور پر ازالہ ہو جاتا ہے۔ (پرچہ ترکیب استعمال ہمراہ دوا ہے۔)

طلائے کیمیا تاثیر

اس زمانے میں جہاں تک دیکھا گیا ہے فیصدی نوے بلکہ پچانوے ابنائے وطن کمزور اور ضعف شاکی ہیں جس کی وجہ زیادہ تر بچپن کی غلط کاری اور جوانی کی بدعنوانیاں ہوتی ہیں اور پھر یہ ہے کہ شرم کے مارے کسی طبیب حاذق سے رجوع نہیں کرتے اور نہ اپنا درد دل کہتے ہیں اور دل کی حسرت دل ہی میں لیے ہوئے دنیا سے کوچ کر جاتے ہیں۔ لہٰذا ان حضرات کے واسطے جو اپنے آپ کو تباہ کر چکے ہوں اور از کار رفتہ و مایوس ہو کر موت کو زندگی سے بہتر سمجھنے لگے ہوں

یت محنت اور جستجو سے تیار کیا گیا ہے۔ فی الواقع یہ کیمیا تاثیر ہے اور لطف یہ ہے کہ بےضرر ہے۔ نہ ابھار کرتا ہے، نہ سوزش اور نہ بے چینی پیدا ہوتی ہے اور
دو ہفتے پابندی شرائط کے ساتھ استعمال کیا جائے تو عضو کی کمزوری، سستی خواہ کسی سبب سے ہو زائل کرکے از سر نو طاقت اور برانگیختگی پیدا کرتا ہے
یب استعمال :- ۲ رتی سر اور سیون بچا کر مالش کریں اوپر سے بنگلہ یا معمولی پان نیم گرم کرکے کچے سوت سے باندھیں اور صبح کو کھول دیں اور سرد پانی سے
ز کریں اور جماع سے جب تک طلا کا استعمال کریں قطعی پرہیز کریں۔ اگر کچھ دانے نکل آئیں تو طلا موقوف کرکے روغن چنبیلی لگائیں اور آرام ہونے کے بعد پھر شروع کریں

طلائے مسکن

جلق یا کثرت جماع وغیرہ کے سبب سے عموماً عضو مخصوص کی حس تیز ہو جاتی ہے اور اس کی وجہ سے جہاں احتلام وغیرہ کی شکایات لاحق ہو جاتی ہیں وہاں سب سے موذی مرض سرعت انزال بھی پیدا ہوتا ہے۔ اصولی تدبیر یہ ہے کہ
رے معالجہ کے ساتھ بالخصوص جلق کے اثرات کا جب معالجہ مقصود ہو تو اول ذکاوت حس کو رفع کرنا چاہیے۔ اس کے لیے جہاں کھانے
مسکن ادویہ دی جائیں وہاں عضو پر طلائے مسکن پھریری سے لگانا چاہیے۔
جماع سے جب تک طلاء کا استعمال رہے، پرہیز نہایت ضروری ہے!

طلائے مشک والا

باہ کو قوت دیتا ہے۔ کمزوری کو دور کرتا ہے اور عصبی خرابیوں کی اصلاح کرتا ہے۔ اعصاب میں طاقت اور برانگیختگی پیدا کرتا ہے۔ قیمتی اجزا سے بنایا جاتا ہے اور قیمتی فوائد بخشتا ہے۔ پہلے دن اپنا اثر دکھاتا ہے
یب استعمال :- بقدر ۲ رتی یہ طلا سر اور سیون بچا کر مالش کیا جائے اور اوپر سے بنگلہ پان نیم گرم کرکے باندھ دیا جائے۔ اس ترکیب کے بغیر بھی یہ
۔ فائدہ دیتا ہے یعنی معمولی طور پر مالش کرنے سے بھی بہت جلد اچھا اثر دکھاتا ہے۔

طلائے مقوی خاص

یہ طلاء ویانا کے مشہور پروفیسر یوجین اشٹائناخ کے تجربات اعادۂ شباب کی روشنی میں تیار کیا گیا ہے۔ یہ عضو مخصوص کے جسم اسفنجی اور جسم اجوف اور اس کے لچک دار ریشوں کے خانوں اور وریدوں نیز
ائین کے افعال کی اصلاح کرکے ان کو عمدہ خون سے پُر کر دیتا ہے اور خون کی موجودگی سے عضو مخصوص کی پرورش اور تغذیہ میں باقاعدگی پیدا
جاتی ہے جس کے نتیجہ میں سمن و صلابت اور فربہی نمایاں ہو کر لاغری، کجی اور کوتاہی کا ازالہ ہو جاتا ہے۔ جلق اور اغلام کے نقائص کا جو خراب اثر
ضو کی ساخت پر اور حشفے کے نازک اعصاب پر پڑ جاتا ہے، اس کے استعمال سے اس کی اصلاح ہو جاتی ہے۔ کبر سنی یا کثرت جماع اور مشت
ن وغیرہ کے باعث جب پوری خواہش جماع ہو کر کامل نعوظ نمایاں نہیں ہوتا تو یہ طلاء عضو کے مخصوص عضلات، اعصاب، شرائین اور وہ نیز
نیب کے جوف اور خانہ دار اجسام کو درست کرکے انہیں اپنے طبعی وظائف کے انجام دینے کے قابل بنا دیتا ہے۔ حرکات جماع سے عضو کے
ضاب وغیرہ میں جو خراب اور گندہ رطوبت جمع ہو جاتی ہے اس کو مسامات کے ذریعہ پسینہ کی شکل میں تحلیل کر دیتا ہے اور ضرورت خلا کی
اور اس کی جگہ فوراً عمدہ خون، ریح اور روح کا اجتماع ہو جاتا ہے جس سے مطلوبہ مقاصد کے حصول میں نہایت عمدہ اور قیمتی امداد ملتی ہے۔ مایوس العلاج
اور بوڑھوں کے لیے یہ طلاء نعمت غیر مترقبہ ہے۔ (پرچہ ترکیب ہمراہ ہے)

ع

عرق

نوٹ :- عرق الائچی ۔ عرق بادیان - عرق برنجاسف - عرق پودینہ - عرق شاہترہ - عرق عشبہ
عرق گاؤزبان - ان عرقوں کی عام تیاری بند کردی گئی ہے بلکہ ان کی روحیں تیار کی جاتی ہیں۔ ازراہِ کرم "ر" کے تحت ان کے افعال وخواص اور قیمتیں ملاحظہ فرمائیے ۔

عرق فسنتین سختی جگر، ورم جگر اور اس بخار کے لیے جس کا سبب ورم جگر ہو، مفید ہے۔
ترکیب استعمال :- ۶ تولے یہ عرق، عرق بادیان ۶ تولے، شربت کثوث ۲ تولے کے ساتھ صبح کو استعمال کریں۔

عرق برگ تنبول معدے اور دل ودماغ کو قوت بخشتا ہے، چہرے کو سرخ بناتا ہے۔ نہایت مفید ہے۔
ترکیب استعمال :- ۵ تولے عرق میں ۲ تولے شربت گڑھل ڈال کر استعمال کریں۔

عرق بہار گھبراہٹ اور گرمی کی شدت میں تسکین دیتا ہے۔ پیاس کو بجھاتا اور فرحت بخش ہے۔
ترکیب استعمال :- ۸ تولے یہ عرق شربت نارنج یا شربت کیوڑہ ۲ تولے کے ساتھ پییں ۔

عرق بید سادہ خفقان اور مرض حار اور دق میں مفید ہے۔ دل اور دماغ کو تسکین دیتا ہے۔
ترکیب استعمال :- ۱۲ تولے یہ عرق شربت عناب ۲ تولے کے ساتھ استعمال کریں ۔

عرق بید مشک دل ودماغ اور معدہ کو قوت دیتا ہے۔ درد سر کو دور کرتا ہے۔
ترکیب استعمال :- ۵ تولے سے ۷ تولے تک یہ عرق شربت انار ۳ تولے یا صرف مصری کے ساتھ استعمال کریں۔

عرق تیفودیہ ٹائیفائڈ یا موتی جھرہ کے بخار کے لیے عرق تیفودیہ نہایت بھروسہ کی دواؤں میں سے ہے۔ بخار کی گھبراہٹ کو فوری طور پر تسکین دینے کے علاوہ یہ عرق اصل مرض کو قابو میں لے آتا ہے۔ مرض کی وجہ سے آنتوں میں جو التہابی کیفیتیں پیدا ہوتی ہیں، ان کو دور کرتا ہے، درجۂ حرارت کو بڑھنے نہیں دیتا۔ دل اور دوسرے اعضائے رئیسہ کو اس بخار کے خراب اثرات سے محفوظ رکھتا ہے۔ اگر مریض کو کھانسی ہو تو اس کی تکلیف کو بڑی حد تک کم کر دیتا ہے۔ موتی جھرہ کے دانوں کو جلد نکالنے میں یہ عرق معالج کی پوری مدد کرتا ہے۔
ترکیب استعمال :- بڑوں کو ۵ تولے یہ عرق شربت عناب ملا کر صبح وشام دونوں وقت دینا چاہیے۔ بچوں کو آدھی مقدار میں یہ عرق دیا جائے۔ مرض پر پوری طرح قابو پانے کے لیے قرص تیفودیہ کا استعمال اس عرق کے ساتھ مناسب ہے۔

عرق چوبچینی بہ نسخۂ کلاں اعلیٰ درجہ کا مصفیٰ خون ہے۔ پھوڑے پھنسیوں اور خون کی ہر خرابی کو دور کرتا ہے، چہرے کا رنگ نکھارتا ہے۔ تو بام کے لیے مفید ہے، ہضم غذا میں اعانت کرتا ہے، مفرح قلب ہے اور طبیعت کو شگفتہ رکھتا ہے۔
ترکیب استعمال :- ۵ تولے یہ عرق دن کو کھانا کھانے کے ایک گھنٹہ بعد پی لیں۔ تھوڑا تھوڑا پییں ۔

عرق شہ زور زائل شدہ طاقت کا ازالہ، غلط کاریوں سے جو نقصانات پیدا ہوتے ہیں، ان کا ازالہ، اعضائے رئیسہ کی تقویت، بیکار اور کمزور اعصاب میں توانائی، روح اور تمام قوتوں میں ترقی، بدن میں چستی اور طبیعت میں فرحت، چہرے پر رونق رنگت بن[illegible]

کرتا ہے۔ ترکیب استعمال :- ۴ تولے عرق میں ایک تولہ مصری ملا کر استعمال کریں اور ایک گھنٹہ بعد پاؤ بھر دودھ پی لیں۔

نوٹ :- جریان کے مریض کو اس کا استعمال مناسب نہیں ہے۔

عرق شیر مرکب

ہر قسم کی حرارت کو تسکین دیتا ہے، تپ دق اور سوداوی امراض میں مفید ہے۔

ترکیب استعمال :- ۱۰ تولے عرق میں شربت نیلوفر ۲ تولے ملائیں اور مفرح بارد ۵ ماشے میں پییں۔

عرق روح افزا

شربت روح افزا کے فارمولے کا ایک اہم جزو ہے۔ جو لوگ کسی وجہ سے (مثلاً ذیابیطس کی وجہ سے) شربت روح افزا استعمال نہ کر سکیں وہ اس سے شربت روح افزا کے پورے فائدے حاصل کر لیتے ہیں۔ ہاضم و مسکن مفردات سے تیار کیا جاتا ہے۔ اعلیٰ درجہ کا ہاضم ہے، مفرح ہے اور مقوی قلب ہے۔ درد سر کو رفع کرتا ہے۔ تازہ پھلوں اور ترکاریوں اور چیدہ چیدہ دواؤں سے ایک خاص طریقہ کے مطابق کشید کیا جاتا ہے۔ آگ اس کے قریب نہیں جاتی۔ بھاپ پر عرق حاصل کیا جاتا ہے۔

ترکیب استعمال :- صبح نہار منہ ۵ تولے عرق پیا جاتا ہے یا جس وقت ضرورت ہو بعض لوگ اسے دودھ میں ملا کر بھی پیتے ہیں۔

عرق عنبر

طب قدیم کا ایک پرانا اور بڑا مفید نسخہ ہے جس سے عرق عنبر تیار ہوتا ہے۔ اس کے اجزا پر نگاہ ڈالیے تو آپ کو مفرح قلب اور مقوی اعضائے رئیسہ اور مقوی ہضم چیزیں ملیں گی۔ ان کے ساتھ تازہ پھلوں کے عرق اور عنبر و زعفران کی لطیف آمیزش سب کے ساتھ ہمدرد کے مخصوص طریقہ تیاری نے عرق عنبر کو ایک بڑی عجیب چیز بنا دیا ہے۔ ہمدرد کا طریقہ تیاری عرقیات یہ ہے کہ دواؤں کو براہ راست آگ نہیں دی جاتی بلکہ بھاپ سے گرمی حاصل کی جاتی ہے اور اس کا نتیجہ یہ ہے کہ ادویہ کے اجزا پانی میں پورے پورے آجاتے ہیں۔

عرق عنبر دل و دماغ اور جگر کو قوت دیتا ہے۔ زائل شدہ قوت کو واپس لے آتا ہے۔ غشی دور کرتا ہے۔ جسم سے کسی وجہ سے خون نکل جائے تو اس کے استعمال سے یہ کمی پوری ہو جاتی ہے۔ عجیب الاثر ہے۔

ترکیب استعمال :- ۵ تولے عرق ذرا سی مٹھاس ملا کر یا ویسے ہی نہار منہ پیتے ہیں۔ اس کے علاوہ کھانا کھانے کے بعد دونوں وقت ۲-۲ تولے بھی استعمال کر سکتے ہیں۔

عرق فواکہ

وحشت و وسواس اور جنون وغیرہ کے لیے نہایت مفید ہے۔ اعضائے رئیسہ کو قوت دیتا ہے۔

ترکیب استعمال :- ۵ تولے سے ۱۰ تولے تک شربت انار ۲ تولے کے ساتھ پییں۔

عرق فولاد

اس عرق میں فولاد شامل ہے جو جسم کے اجزائے عنصریہ اور اس کی کیمیائی ترکیب میں داخل ہے۔ عرق فولاد معدے میں رطوبت معدیہ (گیسٹرک جوس) کے ترشح کو بڑھا کر ہضم غذا کی زیادہ سے زیادہ استعداد پیدا کرتا ہے۔ بانقراس کو بھی اس کے خمیری اجزا کی تیاری پر آمادہ کرتا ہے اور آنتوں میں معوی رس (اریپسین) بڑھا کر قوت ہاضمہ پیدا کرتا ہے۔ جگر و معدہ کی طاقت میں اضافہ کر کے عمدہ خون پیدا کرتا ہے اور خون کے سرخ ذرات اور خون کی سرخی بڑھاتا ہے۔

ترکیب استعمال :- ۵ تولے عرق میں ذرا سی شکر ملا کر صبح پییں۔ یا کھانا کھانے کے بعد دونوں وقت ۲-۲ تولے عرق پییں۔

عرق کاسنی

خون کی حدت اور صفرا کی تیزی کو دور کرتا ہے، تشنگی بجھاتا ہے۔ ورم جگر میں نہایت مفید ہے۔

ترکیب استعمال :- ۱۲ تولے یہ عرق استعمال کیا جائے۔

عرق گزر سادہ تفریح پیدا کرتا، دل کو قوت دیتا حرارت کو تسکین دیتا ہے اور خفقان کو دور کرتا ہے۔
ترکیب استعمال :- دس تولے یہ عرق مصری ڈال کر پییں۔

عرق گزر عنبری نسخۂ کلاں قلب اور دماغ کو اور باہ کو قوت دیتا ہے۔ تفریح بخشتا اور چہرہ پر سرخی نمودار کرتا ہے خون صالح پیدا کرتا ہے
مقدار خوراک :- ۵ تولے

عرق گلاب دل دماغ اور معدہ کو قوت بخشتا، خفقان حار وجگر و طحال کے لیے مفید ہے غشی اور بیہوشی کو دور کرتا، فساد ہضم کی جلد اصلاح کرتا اور تشنگی کو زائل کرتا ہے۔
ترکیب استعمال :- ۵ تولے سے ۷ تولے تک یہ عرق مناسب ادویہ کے ساتھ استعمال کریں۔

عرق ماء الجبن سوداوی امراض میں نہایت مفید ہے اور مصفیٰ خون بھی ہے۔ حرارت کو تسکین دیتا ہے۔
ترکیب استعمال :- ۱۰ تولے عرق ۲ تولے شربت عناب میں ملا کر صبح دوپہر اور سہ پہر استعمال کریں۔

عرق ماء اللحم مکوہ کاسنی والا جسم کو قوت دیتا اورام کو تحلیل کرتا اور معدہ وجگر کی اصلاح کرتا ہے۔ ترکیب استعمال :- ۱۰ تولے یہ عرق، شیرہ بادیان ۵ ماشے، شیرہ عنب الثعلب ۵ ماشے، خمیرہ بنفشہ ۲ تولے کے ساتھ استعمال کیا جائے۔ گرم و بادی اشیاء کا پرہیز

عرق ماء اللحم سادہ تمام جسمانی قوتوں کو ترقی دیتا ہے اعضائے رئیسہ و ارواح کو طاقت بخشتا ہے اور معدہ وجگر کے لیے مفید ہے۔
مقدار خوراک : ۵ تولے۔

عرق ماء اللحم عنبری نسخہ کلاں دل و دماغ وجگر اور تمام اعضا کو قوت دیتا اور اپنا فرح انگیز اثر محسوس کرا دیتا ہے، قوت باہ کو تقویت دیتا ہے۔ اعضائے رئیسہ اور ارواح اور تمام قوتوں کو ترقی دینے کے لیے اس میں خاص رعایت رکھی گئی ہے۔ زود اثر، نہایت لطیف اور نفیس چیز ہے۔
ترکیب استعمال :- ۵ تولے سے ۷ تولے تک یہ ماء اللحم صبح کو لبوب کبیر ۵ ماشے یا دواء المسک معتدل جواہر والی ۵ ماشے شربت انار شیریں ۲ تولے کے ہمراہ استعمال کریں۔

عرق مرکب مصفی خون امراض سوداوی، پھوڑے پھنسیوں کو دور کرتا ہے۔ آتشک و سوزاک میں مفید ہے۔
ترکیب استعمال :- ۱۲ تولے یہ عرق شربت عناب ۲ تولے کے ساتھ استعمال کریں۔

عرق نیلوفر دل اور دماغ کو قوت دیتا اور حرارت کو تسکین دیتا، نزلہ اور درد سر میں مفید ہے۔
ترکیب استعمال :- ۱۲ تولے عرق شربت نیلوفر یا شربت انار ۲ تولے کے ساتھ پییں۔

عرق ہرا بھرا دق نہایت خوف ناک اور سخت مرض ہے۔ مریض کی جان لے کر پیچھا چھوڑتا ہے۔ جب یہ مریض پر پورا قبضہ کر لے تو آرام ہونا مشکل ہو جاتا ہے اس لیے بہت جلد ایسے مریض کی خبر گیری کرنی چاہیے۔ مرض کے ترقی کرنے سے قبل اس کا علاج کرنا چاہیے۔ عرق ہرا بھرا خدا کے فضل سے دق کے مریض کو سرسبز و شاداب بنا دیتا ہے ممکن ہے، جگر اور پھیپھڑوں کو قوت پہنچاتا ہے۔
ترکیب استعمال :- ۱۰ تولے عرق شربت اعجاز یا شربت بنفشہ ۲ تولے کے ساتھ استعمال کریں۔

عروسک مقامی استعمال کی چیز ہے جو اندام نہانی اور رحم کی اکثر شکایتوں کے لیے تیر بہدف ہے، یہ اندام نہانی کے سکیڑنے والے عضلات اور اس کی دیواروں کو قوی کرتی ہے اور مہبل کی غیر معمولی رطوبت کو خشک کر دیتی ہے۔

حمل الفرج (رو جیز) کے مخصوص افعال میں باقاعدگی پیدا کرتی ہے۔ استرخاء ہبل اور استرخاء الرحم میں مفید ہے۔ سیلان فرجی، ہبلی، عنقی اور بیضی کے لیے یقینی دوا ہے ۔ عروسک اعوجاج الرحم کی تمام صورتوں میں نہایت مفید ہے۔
ترکیب استعمال: عروسک اسفنج یا روئی میں لگا کر استعمال کی جاتی ہے ۔

غ

غازۂ حسن افزا یہ غازہ جلد کے اوپری طبق (بشرہ) کے اس طبق پر اثرانداز ہوتا ہے جس میں رنگت کے کیسے جمے رہتے ہیں۔ یہ رنگت کے کیسوں کو اوپر کی جانب بلند کر کے چہرے کی سیاہی کو کم کرتا ہے۔ بشرہ کو درست کر کے آبی ابخرات کو معمول سے زیادہ نکلنے نہیں دیتا۔ غدد عرقیہ کے فعل کو بڑھا کر خون کے کثیف اجزا کو خارج کرتا ہے اور چہرے پر ملاحت و خوبصورتی پیدا کرتا ہے ۔ غدد شحمیہ کے وظائف کو درست کر کے جلد کو خوشنما بناتا ہے۔ چہرے کے عضلات کی پرورش کر کے چہرے کی بدنمائی دور کرتا ہے۔ چہرے کا دوران خون درست کر کے داغ دھبوں، چھائیوں، مہاسوں اور پھنسیوں کو دور کرتا ہے۔
ترکیب استعمال: ۲ ماشے یہ غازہ پانی میں ملا کر رات کے وقت چہرے پر لگالیں۔ صبح منہ دھو ڈالیں۔

ف

فرزین مجلس تجربات ہمدرد نے جب سیلان الرحم کے علاج پر مسلسل تجربات کیے تو اس کے نتیجہ میں فرزین تیار ہوئی۔ سیلان الرحم کے لیے یہ ضروری ہے کہ رحم اور متعلقاتِ رحم میں جو ورم ہوتا ہے اور جو حساسیت وہاں بڑھ جاتی ہے اس کا ازالہ کیا جائے، اور زائد رطوباتِ رحم کا اخراج کر دیا جائے۔ **فرزین** سیلان الرحم کے علاج میں ایک اہم اور ضروری کڑی ہے۔ **فرزین** کے بعد عروسک کا استعمال ضروری ہوتا ہے۔ مفصل پرچہ ترکیب استعمال دوا کے ساتھ ہے ۔

فولا دستیال ضعفِ معدہ و جگر کے لیے خاص چیز ہے۔ بیماری کے بعد کی نقاہت کو جلد زائل کرتا ہے، جسم میں ازسرنو تازگی و قوت پیدا کرتا ہے۔ کمیِ خون اور خرابیِ خون وغیرہ امراض میں اس کے فوائد حیرت انگیز ہیں۔ خون کے سرخ دانوں کی تعداد میں اضافہ کرتا ہے۔
ترکیب: کھانا کھانے کے بعد ۵ قطرے پانی میں پییں ۔

ق

قرص اجامیہ

موسمی بخار (ملیریا) تحقیقات قدیم کی رو سے اخلاط اربعہ ہی میں کسی خلط کے تعفن سے پیدا ہوا کرتا ہے لیکن تحقیقاتِ جدید اس کا سبب ایک جرثومہ (انافیلس) کو قرار دیا ہے جو مچھر کے کاٹنے سے انسانی جسم میں داخل ہو کر خون میں مل کر جاتا۔ قرص اجامیہ میں جدید و قدیم تحقیقات کو سامنے رکھ کر ایسے اجزا ملائے گئے ہیں جو ان دونوں صورتوں میں مفید ہوں۔ یہ اخلاط کے تعفن کو بھی دُور کرتا ہے اور ملیریا کے جراثیم (پیراسائٹش ملیریا) کو بھی ہلاک کر دیتا ہے اور بخاروں کی نوبت پہلے دن روک دیتا ہے۔ دوسرے دن باری کا رک جانا تو با[illegible] یقینی ہے۔ ملیریا کے جراثیم کو جلد ہلاک کر کے تعفن الدم سے بچا لیتا ہے۔ جگر اور دماغ کی عروق شعریہ کو ملیریا کے جراثیم سے پاک کر دیتا ہے۔ کونین کے استعما[illegible] سے ملیریا کے جراثیم شرائین سے بھاگ کر جگر میں چلے جاتے ہیں اور جگر پر کونین کا اثر نہیں ہوتا، اس لیے وہ جراثیم ایک خاص قسم کا زہر پیدا کر کے خ[illegible] میں شامل کرتے رہتے ہیں جس کے نتیجے میں بخار لوٹ لوٹ کر آتا ہے۔ غرض قرص آجامیہ ان سب خرابیوں سے پاک ہے اور موسمی بخار (ملیر[illegible] کا میاب بے ضرر اور یقینی علاج ہے۔ قرص اجامیہ خون میں جراثیم ملیریا کے سب طریقوں کو روک دیتا ہے۔ خون کے کریاتِ حمرا کو ملیریا سے پاک کر[illegible] بخار کی نوبت کو روک دیتا ہے۔

قرص اصفر

خارش کے لیے جہاں خارجی علاج ضروری ہے وہاں کھانے کی ادویہ بھی لازمی ہیں۔ قرص اصفر خون کو صاف کرتے ہیں۔

ترکیب استعمال :- ایک ایک قرص صبح و شام پانی کے ہمراہ کھائیں۔

قرص الکلی

یہ ٹکیاں ہاضم ہیں۔ کھانے کے بعد جو معدے سے گلے تک سوزش ہوتی ہے اسے دور کرتی ہیں۔ نہایت مفید ہیں۔

ترکیب استعمال :- کھانے کے بعد دو دو ٹکیاں کھائیں یا جب سوزش ہو دو ٹکیاں پانی کے ساتھ استعمال کریں۔

قرص بندش خون

اکثر اوقات مختلف راستوں سے خون اس کثرت سے بہنا شروع ہو جاتا ہے کہ رکنا مشکل ہو جاتا ہے۔ منہ سے خون آ[illegible] لگے یا رحم سے یا نکسیر جاری ہو جائے غرض ہر قسم کے سیلانِ خون کو یہ قرص روک دیتے ہیں۔

ترکیب استعمال :- ضرورت کے وقت دو قرص تک پانی سے کھائیں یا روزانہ ایک قرص ہمراہ آبِ تازہ دیں۔

قرص پودینہ

مقوی معدہ، ہاضم و مشتہی ہیں۔ جگر کی اصلاح کرتے ہیں ہضم میں مدد دیتے ہیں۔

ترکیب استعمال :- دو دو ٹکیاں بعد غذا کھائی جاتی ہیں۔

قرص تیفودیہ

حمی معوی یا ٹائیفائڈ کے لیے یہ قرص بہت مفید ہیں۔ اس قسم کے بخارات کے جو اثرات آنتوں پر ہوتے ہیں، ان کو یہ قرص جلد[illegible] کر دیتے ہیں۔ آنتوں کو قوت پہنچاتے ہیں۔ موتی جھرہ میں دانوں کو جلد نکالنے اور مریض کو تسکین دینے کے لیے قرص تیفودیہ بہ[illegible]

ترکیب استعمال :- بچوں کو ایک قرص دودھ یا ذرا سے پانی یا عرق تیفودیہ دو تولے میں گھس کر دینا چاہیے۔ بڑوں کو دو قرص عرق تیفودیہ یا عرق گاؤزبان ۵ آ[illegible] کے ساتھ دینے چاہییں۔

قرص جریان

ہمدرد مطب میں ان قرصوں کو لاتعداد مریضوں پر آزمایا گیا اور اکثر حالات میں انھوں نے مایوس مریضوں کو دیمک کی طرح اور گھن[illegible] طرح کھا جانے والے مرض جریان سے نجات دلائی۔ دراصل یہ قرص ہزارہا مریضوں پر تجربہ کر کے اور پھر ترمیم و تنقیح کے بعد بھی ہ[illegible] مریضوں پر آزما کر تیار ہوئے ہیں اور اب یہ تیر بہدف ہیں اور ان کو پورے اطمینان اور بھروسے کے ساتھ استعمال کیا جا سکتا ہے۔

ترکیب استعمال نہایت سادہ۔ چار قرص صبح دودھ کے ساتھ یا رات کو سوتے وقت دودھ یا پانی کے ساتھ کھائیں۔

ـ حمی جدید

تپ لازم، تپ نوبتی اور ہر قسم کے بخار خصوصاً دق وسل کے بخار میں یہ قرص تریاق ثابت ہوئے ہیں۔ ان کے استعمال سے جلد ہی درجۂ حرارت کم ہو کر طبعی (نارمل) ہو جاتا ہے اور حرارت غریبہ کا اشتعال دور اور اعضائے اصلیہ سے اس کا تعلق جدا ہو جاتا ہے۔ ... جدید دق کے بخار کی گرمی میں خشکی پیدا کر کے رطوبت جسم کو فنا ہونے سے بچا لیتا ہے اور جرثومۂ سل (ٹیوبر کلوسس) کو تباہ کر کے تدرن یعنی ٹیوبر ... پیدائش کو روک دیتا ہے۔ اگر ابتدا میں صحیح تشخیص کے بعد استعمال کرا دیا جائے تو تدرن کا اندیشہ نہیں رہتا۔ تدرن کے بعد ان کے استعمال سے درجۂ حرارت ... ہے۔ دق وسل کے بخار میں عرق ہرا بھرا یا ماء الحیات کے ساتھ استعمال کرنے سے درجۂ حرارت میں کمی ہو جاتی ہے۔ سل اور اس کی تمام اقسام مثلاً سل رئوی ... حنجری وغیرہ میں۔ بہتر ہے کہ صبح کو قرص حمی جدید ہمراہ ماء الحیات اور شام کو قرص سحر اور ماء الحیات استعمال کرائیں تاکہ جراثیم سل تباہ ہو جائیں۔

ـ حوامل

حمل کے زمانے میں حاملہ کی جس قدر نگہداشت کی ضرورت ہے، ظاہر ہے۔ قے، متلی، طبیعت کا گراں گراں رہنا، درد سر، بھوک کی کمی اور ان سب باتوں کے نتیجہ میں حمل کے ضائع ہو جانے کا خطرہ ایسی چیزیں ہیں جن پر ہر شخص کو توجہ کرنی چاہیے۔ "قرص حوامل" حاملہ کے ... ن کا کامیاب علاج ہیں۔ ان کے استعمال سے قے اور متلی کی شکایت فوراً دور ہو جاتی ہے، بھوک لگنے لگتی ہے۔ پیٹ میں جنین کی حفاظت کرتے ... عورتوں کو حمل گرنے کی شکایت ہو ان سے بہت فائدہ پہنچتا ہے۔

ترکیب استعمال:۔ ۱-۱ قرص صبح و شام تازہ پانی یا انار وغیرہ کے شربت کے ساتھ دینا چاہیے۔ اطباء اس کا ضرورت کے مطابق بدرقہ تجویز کر سکتے ہیں۔

ـ ذیابیطس

ذیابیطس کو دور کرنے میں یہ قرص بہت مفید ثابت ہوتے ہیں۔ بدرقہ شربت انار شیریں۔

ترکیب استعمال:۔

ـ زرشک

تپ محرقہ میں مفید ہیں معدہ اور جگر کو قوی کرتے ہیں۔ بدرقہ عرق گاؤزبان۔

سل اور دق کے مریضوں کا آخری اور کامیاب علاج

ـ سحر اور ماء الحیات

یہ دونوں دوائیں دق اور سل کی ہمہ گیر ہلاکت اور دق وسل کے علاج کی مختلف تحریکوں سے متاثر ہو کر تیار کی گئی ہیں اور اب تک ہزاروں مریضوں پر دق کے مختلف درجوں میں ان کا تجربہ کیا جا چکا ہے۔ یہ دونوں ... داخل ہو کر جرثومہ سل (ٹیوبر کلوسس) کو بے اختیار کر کے تدرن یعنی ٹیوبر سلیہ ٹیوبر کلوسس کی پیدائش کے امکانات کو معدوم کر دیتی ہیں اور حرارت ... اور اعضائے اصلیہ سے متعلق نہیں ہونے دیتیں۔ اگر کوئی حاذق طبیب شروع ہی سے قرص سحر اور ماء الحیات کو عین وقت پر استعمال کرا دے ... اندیشہ نہیں رہتا اور کسی قسم کا بخار دق کی صورت نہیں اختیار کر سکتا۔ ٹیوبر سلیہ پیدا ہونے اور حرارت غریبہ کے اعضائے اصلیہ سے متعلق ہو جانے کے بعد ... اور ماء الحیات کو مختلف درجوں میں استعمال کر کے رطوبات جسم کو تحلیل و فنا ہونے سے روکا اور پھیپھڑوں کے قروح اور زخموں کو مندمل کیا جا سکتا ... حالت میں قرص سحر اور ماء الحیات کے استعمال سے جراثیم سل تباہ ہو جاتے ہیں اور رفتہ رفتہ پھیپھڑے کے زخم بھر کر حرارت اور کھانسی دور ہو جاتی ہے ... والدین کی اولاد کو ان کا استعمال کرایا جائے تو استعداد موروثی کم ہو جاتی ہے۔ قرص سحر اور ماء الحیات سل حنجری، سل رئوی (پھیپھڑوں کی سل)، سل ... سل لیفی میں بھی نہایت مفید ثابت ہوتے ہیں۔ ان کے استعمال سے کھانسی کی شدت نیز بلغم کے اخراج اور نفث الدم میں نمایاں کمی ہو جاتی ہے ... ہو جاتا ہے۔ مستعدین سل کی مزاجی استعداد پر ان کا بہت اچھا اثر ہوتا ہے۔ ان دواؤں کو دق اور سل کی ہر حالت میں بے تکلف استعمال کیا جاتا ہے۔

استعمال۔ بالکل آسان طریقہ ہے، صبح کو قرص سحر ایک عدد منہ میں ڈال کر اوپر سے ماء الحیات ۵ تولہ پی لیجیے اور ترش و ثقیل چیزوں سے پرہیز کیجیے۔ فواکہات میں انار، سنترہ ... استعمال کیجیے۔ غذا نرم اور زود ہضم کھائیں۔ آش جو، ساگودانہ وغیرہ ہو تو زیادہ مناسب ہے۔

قرص سرطان

تپ دق اور سل میں مفید ہیں۔ کھانسی کو زائل کرتے ہیں۔

ترکیب استعمال:۔ ۲ قرص ہمراہ شربت اعجاز استعمال کریں۔

قرص سلاجیت

مقوی گردہ و مثانہ ہیں۔ کثرت بول کی شکایت رفع کرتے ہیں۔ جریان کے لیے مفید ہیں۔

ترکیب استعمال:۔ ۲ قرص دودھ یا کسی مناسب بدرقہ کے ساتھ استعمال کریں۔

قرص سوزاک

یہ قرص سوزاک۔ ایسے اجزا سے مرکب ہیں جو پیشاب زیادہ لاتے ہیں۔ سوزاک کی حالت میں اس بات کی بھی ضرورت ہوتی ہے کہ پیشاب زیادہ آئے تاکہ اس کے اثر سے پیشاب کی نالی صاف ہو جائے اور وہ دھل جائے۔ قرص سوزاک کے اجزا زخم بھرنے والے بھی ہیں۔ اس لیے یہ زخم کو جلد بھرنا شروع کر دیتے ہیں۔ سوزاک کی ابتدائی حالت میں یہ قرص اچھا کام کرتے ہیں اور مرض کو رفع کر دیتے ہیں۔

ترکیب استعمال:۔ صبح کو پھیکے دودھ کے ساتھ ۴ قرص کھا لیے جائیں۔ اسی طرح چار قرص رات کو سوتے وقت کھائیں۔ گرمی کے موسم میں دہی کے توڑ کے ساتھ کھائیں۔

قرص سیلان

سیلان الرحم کے لیے نہایت مفید ہیں۔ مقوی رحم بھی ہیں۔

ترکیب استعمال:۔ دودھ کے ساتھ ۲ قرص صبح یا شب دیجیے۔

قرص صداع

درد سر خواہ کسی سبب سے ہو اسے عارضی سکون دینے کے لیے مفید ہیں۔

ترکیب استعمال:۔ بوقت ضرورت پانی یا دودھ کے ساتھ ۲ قرص دیجیے۔

قرص طباشیر ملین

سل، دق اور تپ محرقہ میں مفید ہیں۔ خشک کھانسی کو دور کرتے ہیں۔

ترکیب استعمال:۔ ۴ عدد یہ قرص عرق گاؤزبان ۲ تولے کے ساتھ دیجیے۔

قرص عود

تبخیر کے لیے مفید ہے۔ معدہ اور جگر کی زائد حرارت کو اعتدال پر لاتی ہو۔ صفرا کی زیادتی کو رفع کرتی ہو۔ دائمی نزلہ، درد سر کی شکایت اس کے استعمال سے چند روز میں رفع ہو جاتی ہے۔ غذا کے ہضم میں مدد دیتی ہو۔

ترکیب استعمال:۔ ۲-۲ قرص کھانا کھانے کے بعد دونوں وقت پانی کے ساتھ استعمال کریں۔

قرص کافور

دق اور تپ محرقہ میں مفید ہیں۔ دل کو قوت دیتے ہیں۔

ترکیب استعمال:۔ ۴ عدد یہ قرص عرق گاؤزبان ۲ تولے کے ساتھ استعمال کرنے چاہییں۔

قرص کاکنج

گردہ و مثانہ کے قرحہ کو بھرتے ہیں اور گردوں کی بیماریوں میں نہایت مفید ہیں۔

ترکیب استعمال:۔ ۶ عدد یہ قرص جوارش زرعونی، ماشے عرق گاؤزبان ۲ تولے کے ساتھ دیجیے۔

قرص کہربا

منہ سے خون آنے کو روکتا ہے۔ جلد اثر دکھاتا ہے۔

ترکیب استعمال:۔ ۶ عدد یہ قرص عرق گاؤزبان ۲ تولے یا دیگر مناسب ادویہ کے ساتھ استعمال کریں۔

قرص مثلث

درد سر کو زائل کرتا ہے۔ درد شقیقہ میں نہایت مفید ہو۔ نزلہ کو بھی سود مند ہے۔

ترکیب استعمال:۔ قرص کو پانی میں گھس کر پیشانی اور کنپٹی پر لیپ کریں۔

قرص مسہل

جب بھی تین چار دستوں کی ضرورت ہو بالخصوص جبکہ صفرا کے غلبہ کی علامات ہوں۔

ترکیب استعمال:۔ ۲ قرص مسہل رات کو سوتے وقت دودھ یا نیم گرم پانی سے کھائیں۔

قرص ملین

سقمونیا (سکے مونیا)، عصارہ ریوند (کیمو جیا) وغیرہ سے بنایا جاتا ہے۔ معدہ اور آنتوں کی صفائی کے لیے نہایت آنتوں کی حرکت دودیہ کو تیز کر کے قبض دور کرتی اور دست لاتی ہے۔ کان کے درد اور آشوب چشم کو جو قبض

ر کردیتی ہے۔ ترکیب استعمال :- سوتے وقت نیم گرم پانی کے ساتھ "حب بستری" (بیڈ پلز) کے طور پر کھائیں جس دن یہ دوا کھانے کا ارادہ ہو غذا ہلکی
انی چاہیے۔ مقدار خوراک :- ۲ سے ۱ سال تک ½ ٹکیہ سے ½ ٹکیہ تک۔ ۱ سے ۱۲ سال تک ½ ٹکیہ سے ۱½ ٹکیہ تک۔ بڑی عمر والوں کو ۲ ٹکیوں سے ۳ ٹکیوں تک۔

طور رمد آشوب چشم کے لیے مفید ہیں۔ آنکھ کی سرخی کو کاٹتے ہیں۔
ترکیب استعمال :- ۲-۲ قطرے صبح اور رات کو آنکھوں میں ڈالیں۔

قلزم "قلزم" ایک ایسی کامیاب دوا ہے جو بیماری اور آفت کے ہر موقع پر اپنا حیرت انگیز اثر ظاہر کیے بغیر نہیں رہتی۔ ذیل میں اس مشہور و مقبول عام دوا کی مختصر ترکیب استعمال لکھی جاتی ہے :-

درد سر :- پیشانی پر یا درد کے خاص مقام پر تھوڑی سی دوا لے کر مالش کریں۔
نزلہ و زکام :- ایک دو قطرے ناک میں ٹپکائیں ضرورت ہو تو دن میں دو تین مرتبہ ایسا کرنا چاہیے۔
ان کا درد :- قلزم کا ایک قطرہ چار قطرے معمولی تیل میں ملا کر کان میں ٹپکائیں۔
ڑھ کا درد :- درد کے مقام پر روئی کی پھریری سے لگائیں۔ ضرورت ہو تو ۵ امنٹ کے وقفہ سے دو تین مرتبہ ایسا کرنا چاہیے۔
نکھ کا درد :- آنکھ کے باہر پپوٹوں پر دو قطرے مالش کریں۔
ونیا :- تھوڑا سا روغن موم گرم کر کے اس میں چند قطرے قلزم ڈالیں پھر اس کی مالش درد کے مقام پر کرنی چاہیے۔
یٹ کا درد :- سونٹے میں یا سونف کے عرق میں ۳-۴ قطرے ڈال کر دے دینے چاہییں اگر ضرورت ہو تو بیس منٹ کے بعد دوبارہ استعمال کریں۔
یضہ :- اس موقع پر اس دوا کے ۳-۴ قطرے عرق پودینہ یا گلاب میں ملا کر دے دینے چاہییں۔ ضرورت ہو تو اسے آدھے آدھے گھنٹے بعد دیتے رہیں۔
ہال و پیچش :- انار کا چھلکا تھوڑے سے گلاب یا پانی میں گھس لیں۔ اس میں دو قطرے قلزم ڈال کر پی لیں۔ دن میں تین مرتبہ پی سکتے ہیں۔
لی اور قے :- انار کے پانی میں قلزم کے دو قطرے ڈال کر پئیں۔
ت کا درد :- روغن موم میں چند قطرے ڈال کر گرم کریں اور خوب مالش کریں۔ سرد ہوا سے محفوظ رہیں۔
میا :- روغن سورنجان میں چند قطرے قلزم کے ڈال کر گرم کریں اور خوب مالش کریں۔ اس کے بعد پٹی باندھ دیں۔
ار :- قلزم کو ہر قسم کے بخار میں مناسب بدرقہ کے ساتھ استعمال کیا جاتا ہے۔ اگر کوئی بدرقہ وقت پر نہ مل سکے تو تین قطرے پانی میں ڈال کر ہی پی لیں۔
ے جلنا :- جو جگہ آگ سے جل گئی ہو اس جگہ قلزم پھریری سے لگا دیں۔ جلن رفع ہو جائے گی۔
ٹ :- جس جگہ چوٹ لگے قلزم کی مالش کریں۔
رش :- خارش کی جگہ قلزم لگائیں اگر تمام جسم میں خارش ہو تو سادہ تیل میں لیموں کا رس اور قلزم کے چند قطرے ڈال کر مالش کریں۔
ریلا جانور :- زہریلا جانور اگر کاٹ لے تو اس مقام پر قلزم لگانا چاہیے۔ اگر زخم سخت قسم کا ہو تو پچھنے لگوا کر قلزم لگائیں اور گھی میں قلزم ۳-۴ قطرے ملا کر دن میں تین چار مرتبہ دیں۔
عون :- زمانہ طاعون میں بطور پیش بندی دن میں دو تین مرتبہ قلزم عرق گلاب میں ملا کر پینا چاہیے۔ طاعون کی گلٹیوں پر قلزم لگانی چاہیے۔
ں کے امراض :- قلزم بچوں کے امراض میں بھی اپنے عجیب و غریب اثر ظاہر کیے بغیر نہیں رہتا۔ دست آنا، پیاس، دانت نکلنے اور بدہضمی وغیرہ سے بہت جلد نجات دیتا ہے۔ بچوں کو ایک قطرہ دینا کافی ہے۔

قیروطی آرد کرسنہ درد پہلو ضیق النفس اور نمونیہ کے لیے بہت مفید ہے۔
ترکیب استعمال:- بقدر ضرورت گرم کرکے مالش کریں۔

ک

کافور سیّال یہ کافور اعلیٰ درجہ کا مرکب ہے۔ سل و دق میں نہایت مفید ہے۔ جراثیم کو ہلاک کرتا ہے۔ فساد ہوا کے ضرر سے جسم کو محفوظ رکھتا ہے۔ و اور ہیضہ کے زمانے میں اس کا استعمال بطور حفظ ماتقدم ہر سخت متعدی مرض سے حفاظت بھی ہے۔ نفث الدم (خون تھوکنے) پر فوری اثر دکھاتا ہے۔ ترکیب استعمال:- ۴-۵ قطرے پانی میں ڈال کر استعمال کریں۔

کحل الجواہر سچے موتی، مشک اور جواہرات سے یہ سرمہ تیار کیا جاتا ہے۔ اجسام رباطیہ پر مقوی اثر ڈال کر بینائی بڑھاتا اور اسے برقرار رکھتا ہے۔ عصبہ مجوفہ (آپٹک نرو)، اور آنکھ کے تمام پردوں کے افعال کو درست رکھتا ہے۔ رطوبت جلیدیہ (کرسٹل لائن لنز) کو دھندلاہٹ سے بچا کر موتیا بند سے محفوظ رکھتا ہے۔ ترکیب استعمال:- رات کو سوتے وقت دو دو سلائی آنکھوں میں لگائیں۔ روزانہ معمولاً لگانے سے آنکھیں ہمیشہ تندرست رہتی ہیں اور بینائی کمزور نہیں ہونے پاتی۔

کحل بیاض آنکھ کے جالے پھولے اور ناخونہ کو کاٹتا ہے۔
ترکیب استعمال:- صبح اور رات کو آنکھوں میں لگائیں۔ ترش اشیا سے پرہیز۔

کحل چکنی دوا یہ دوا نزول الماء کے لیے مفید ہے۔ دھند، جالے اور پھولے کو کاٹتی ہے۔
ترکیب استعمال:- ایک ایک سلائی دن میں دو وقت لگائیں۔

کحل شفا دنیا میں آنکھیں بڑی نعمت ہیں۔ آنکھوں کی قدر انسان کو اس وقت ہوتی ہے جب کسی قسم کی تکلیف پیدا ہوتی ہے ورنہ کچھ قدر و حفاظت نہیں کی جاتی جس کا لازمی نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ تھوڑی سی عمر میں کمزوری بصارت کی شکایت لاحق ہوجاتی ہے۔ یہاں تک کہ عینک کے خوگر ہوجاتے ہیں۔ یہ سرمہ ہم نے خاص طور پر بیش قیمت اجزا سے تیار کیا ہے جو تمام امراض چشم میں مفید ثابت ہوا ہے۔ بینائی کو نہایت طاقت بخشتا ہے نیز جالا، پھولا، ناخونہ، خارش، نزول الماء وغیرہ کی شکایتوں کو رفع کرتا ہے اور خاص طور پر آنکھوں کو قوت بخشتا ہے۔ عجیب و غریب چیز ہے۔
ترکیب استعمال:- اس کی دو دو سلائیاں آنکھوں میں لگائیں۔

کرمار کرمار پیٹ کے ہر قسم کے کیڑوں کے لیے مختلف طریقوں سے استعمال کی جاتی ہے۔ چنانچہ:
کیچوؤں کے لیے:- کرمار کے ۲ قرص (پوری مقدار خوراک) رات کو سوتے وقت تھوڑے سے پانی کے ساتھ کھائیں۔ رات کا کھانا اس دن بالکل نہ کھایا جائے۔ صبح کو اٹھ کر سوا تولے (آدھا اونس) نمک مسہل (مگنیشیا سلف)، آدھ پاؤ پانی میں گھول کر پی لیں۔ اگر نمک مسہل نہ ملے تو سنا ملشے اور سونف ۵ ماشے کو پاؤ بھر پانی میں جوش دیکر چھان کر پی لیں۔ سنا کے جوشاندے میں مٹھاس نہ ملائیں البتہ تھوڑا سا نمک ڈالا جاسکتا ہے۔ ایک ڈیڑھ گھنٹے میں دو تین دست آجائیں گے اور ان میں کیچوا بھی نکلے گا۔ اس کے بعد ایک دن چھوڑ کر پھر کرمار کے دو قرص اوپر کی ترکیب کے مطابق کھائیں اور صبح دستوں کی دوا لیں اگر کوئی کیچوا پیٹ میں اور ہوگا تو وہ بھی نکل جائے گا، پھر احتیاطاً کرمار کی دوسری خوراک ایک دن کے بعد اوپر کی ترکیب کے مطابق لیں۔

بچوں کے لیے کرمار کی یہی تین خوراکیں کافی ہیں۔ دستوں کے بعد ایک گھنٹہ تک کچھ نہیں کھانا چاہیے۔ پیاس لگے تو سوڈا واٹر یا سونف کا عرق پیا جا سکتا ہے۔ پھر معمولی غذا کھائی جا سکتی ہے لیکن مٹھاس اور چکنی چیزیں بہت کم ہوں۔ وقفہ ایک دن کے بجائے دو دن کا بھی کیا جا سکتا ہے۔

ہک کیڑوں کے لیے:- ہک کیڑوں کے لیے بھی کرمار کی وہی ترکیب ہے۔ البتہ رات کو دوا کھانے کے بعد ۹ ماشے اجوائن دیسی پاؤ بھر پانی میں جوش دیکر اور چھان کر پی جائے۔ وقفہ ایک دن کے بجائے دو دن کا بھی کیا جا سکتا ہے اور احتیاطاً دوا چار پانچ بار تک استعمال کی جا سکتی ہے۔

چرنوں یا باریک کیڑوں کے لیے:- ان کیڑوں کے لیے بھی کرمار کچوؤں کی ترکیب کے مطابق استعمال کی جائے گی۔ البتہ اس کے ساتھ نیم کے پتوں کے جوشاندے کا حقنہ کرنا بھی ضروری ہے۔ نیم نہ ملے تو نمک کھانے کا ایک ٹیبل اسپون بھر (۹ ماشے)، پاؤ بھر نیم گرم پانی میں ملا کر حقنہ کیا جائے۔ حقنہ دستوں کے دن نہیں کیا جائے گا۔ باقی تمام دنوں میں جب تک علاج جاری رہے حقنہ روزانہ دیا جائیگا۔ ان کیڑوں کے لیے وقفہ چار دن کا ہونا چاہیے۔ پاخانہ کی جگہ تکلیف ہو تو وہاں نیم کا تیل لگایا جائے۔ عموماً پانچ دفعہ کے استعمال سے یہ کیڑے ختم ہو جاتے ہیں۔

کدو دانے:- ان کیڑوں کا علاج کرمار سے شروع کرنے سے پہلے دو تین دن تک غذا کم کر دی جائے۔ بہتر یہ ہے کہ دودھ اور سبزیوں پر گزر کی جائے۔ اس کے بعد قرص ملین یا کوئی دست آور دوا رات کو کھائیں۔ پھر ان میں وہی ہلکی غذا کھائی جائے اور رات کو کرمار کے دو قرص کریلے کے جوشاندے کے ساتھ جس میں ذرا سا نمک ڈالا گیا ہو کھائیں۔ کریلا نہ ملے تو نیم گرم پانی میں ذرا سا نمک ڈال کر پییں۔ صبح کو نمک مسہل یا سنا کا جلاب اوپر کی ترکیب کے مطابق لیں۔ دست گرم پانی کے برتن میں کریں تاکہ اسے چھان کر دیکھا جا سکے کہ کدو دانے کا سر نکلا یا نہیں۔ اگر پہلی دفعہ سر نہ نکلے تو پانچ دن کے بعد پھر رات کو دست آور دوالیں اور دوسری رات کو کرمار اوپر کی ترکیب کے مطابق کھائیں۔ چار پانچ بار دوا استعمال کرنے سے اس سخت مرض سے پوری نجات مل جاتی ہے۔ وقفہ ہر خوراک دوا کے بعد پانچ دن رکھا جائے گا۔ کرمار کی خوراک مختلف عمر کے مریضوں کے لیے یہ ہے:-

جوانوں اور پوری عمر کے مریضوں کے لیے ۲ قرص۔ ۳ سال سے ۱۲ سال تک کے بچوں کے لیے ایک قرص۔ ایک سال سے ۳ سال تک کے لیے ½ قرص۔

ایک سال تک کے بچوں کے لیے ¼ قرص؛

مسہل کے بعد کچھ دنوں تک ہلکی غذا کھائی جائے۔ زیادہ مٹھاس سے پرہیز کیا جائے۔ پیاس کے وقت دن میں ایک دو بار سوڈا واٹر بھی پینا چاہیے۔ یہ پھل اور ترکاریاں پیٹ کے ہر قسم کے کیڑوں کو دور کرنے کے لیے خصوصیت سے مفید ہیں:- انار، آڑو، پپیتہ، شریفہ، خرفہ اور کریلا۔

کشتہ جات

آسانی کے لیے کشتوں کے قرص بھی تیار کیے گئے ہیں۔ ایک قرص خوراک مقرر ہے۔ اب اختیار ہے چاہے قرص منگائیں، چاہے کشتہ اصل صورت میں منگائیں۔

کشتہ ابرک سفید
دمہ اور کھانسی میں بہت مفید ہے۔ بدرقہ شہد خالص۔
مقدار خوراک:- ایک برنج۔

کشتہ ابرک سیاہ
کھانسی و دمہ میں مفید ہے۔
ترکیب استعمال:- دو چاول سے چار چاول تک یہ کشتہ شہد میں ملا کر چاٹیں۔

کشتہ ابرک کلاں
فالج، لقوہ، کھانسی، دمہ اور خدر وغیرہ امراض کو رفع کرتا ہے اور ضیق النفس کے دورے کو فوراً روک دیتا ہے۔
ترکیب استعمال:- ۲ چاول یہ کشتہ ایک تولہ شہد میں ملا کر سوتے وقت استعمال کریں۔ ترش اور ثقیل چیزیں نہ کھائیں۔

کشتہ بیضۂ مرغ ذیابطیس کے لیے مفید ہے اور جریان میں نہایت مفید ہے۔
ترکیب استعمال :- ۴ چاول جوارش مصطگی ۱۰ ماشے اور دیگر مناسب ادویہ کے ساتھ استعمال کریں۔

کشتہ تامیسر عصب راجع (وگیس نرو) کو متاثر کرکے رطوبت معدیہ (گیسٹرک جوس) کے ترشح کو بڑھاتا۔ معدے کے جوہر یا بانقراس اور آنتوں کے مخصوص خمیری مواد میں اضافہ کرکے بھوک اور ہضم کی طاقت کو حیرت انگیز طریقہ پر بڑھاتا دودھ اور مکھن خوب ہضم کرتا ہے۔ اعصاب شرکیہ کے توسط سے تمام آلاتِ ہضم کی اصلاح اور ان کے افعال کو تیز کرتا ہے۔ عصبی فتور اور قوت مقلبہ ضعف کو دور کرکے برص میں بھی مفید ہوتا ہے۔ **ترکیب استعمال** :- ایک قرص بالائی یا مکھن یا دوا المسک معتدل میں رکھ کر استعمال کیا جاتا ہے۔

کشتہ حجر الیہوذ سنگِ گردہ و مثانہ کو خارج کرتا ہے۔ بدرقہ معجون عقرب یا معجون حجر الیہود
مقدار خوراک :- ایک سرخ

کشتہ خبث الحدید معدے کی خراب رطوبت کو جذب کرتا، مقوی معدہ و جگر ہے۔ بدرقہ دوا المسک
مقدار خوراک :- ۴ چاول۔

کشتہ زمرد زمرد کا یہ کشتہ بہت خاص طریقہ اور محنت سے تیار کیا جاتا ہے۔ اس میں یہ خصوصیت ہے کہ بالخاصہ راس النخاع پر اثر انداز مرکز ذیابطیس کی اصلاح کرکے کثرتِ بول اور پیشاب میں شکر آنے کو روکتا ہے۔ مثانہ کی گرمی کو تسکین دیتا ہے۔ خصیتین غدہ منوی کو قوت دیکر سیال مولدہ کے سیلان کو روکتا ہے۔ جگر کو قوی کرتا ہے۔ قلب اور شرائین قلب کے افعال کو درست کرکے قلبی امراض میں فائدہ
ترکیب استعمال :- ایک قرص جوارش زرعونی عنبری نسخہ کلاں یا جوارش زرعونی سادہ میں رکھ کر صبح کھائیں۔

کشتہ سرب جریان کے لیے بے حد مفید ہے۔ بدرقہ معجون آرد خرما۔
مقدار خوراک :- ۴ چاول۔

کشتہ سم الفار سنکھیا کا کشتہ بنانا ایک خاص آرٹ ہے۔ ہر شخص اس زہر کو تریاق نہیں بنا سکتا۔ اعلا درجہ کا مقوی باہ ہے جس قدر قوتیں ہیں سب کو فائدہ پہنچاتا ہے۔ خوراک و دودھ خوب ہضم کرتا ہے۔ چہرے کو سرخ و سفید بناتا ہے۔
طبیب کے مشورے سے استعمال کیا جاتا ہے۔

کشتہ صدف عورتوں اور مردوں کے جریان کے لیے مفید ہے۔ بدرقہ خمیرہ گاؤزبان عنبری جواہر والا
مقدار خوراک :- ۴ چاول۔

کشتہ طلاء جدید سونے کا یہ کشتہ خاص ترکیب سے تیار کیا گیا ہے۔ جسم کے عضلات و اعصاب اور تمام مراکز عصبیہ کو قوی کرتا ہے بطور مقوی قلب، عروقِ قلب اور قلب کی کواڑیوں کے افعال درست کرکے تمام قلبی امراض میں فائدہ دیتا ہے۔ دماغ اور دماغی قوتوں حسی و ذہنی اور مبدا النخاع کے مرکز قلبیہ کو قوت دیتا ہے۔ خاکی مادے کو بڑھاتا ہے۔ بھوک بڑھاتا اور آلاتِ ہضم کے افعال کو تیز کرتا ہے۔ حرارت (انیمل ہیٹ) کو بڑھاتا اور اس کی حفاظت کرتا ہے۔ قوتِ حیات (وائٹل فورس) کو قوی کرکے امراض کے خلاف مناعت (امیونٹی) پیدا
ترکیب استعمال :- ایک قرص بالائی یا مکھن یا مفرح خاص ۱ ماشے میں رکھ کر کھائیں۔

کشتہ طِلاء خورد

اعضائے رئیسہ کو طاقت دیتا اور حرارتِ غریزی کو بڑھاتا ہے۔ مقوی باہ ہے۔
ترکیب استعمال: ۲ چاول کشتہ مکھن ایک تولہ میں ملاکر کھائیں۔

کشتہ طلاء کلاں

دماغ اور دماغ کے رقیقہ حسّی و ذہنی کو قوت دیتا ہے۔ حرارت غریزی (انیمیل ہیٹ) کی حفاظت کرتا ہے۔ قوت حیوانی (وائی ٹیلٹی) کو طاقت دے کر امراض کے حملوں سے بدن کو بچاتا ہے۔ مراکز عصبیہ کے افعال کو تیز کرکے باہ میں ہیجان نمایاں کرتا ہے۔ بھوک لگاتا ہے۔ معدے کی عضلی حرکات میں اضافہ کرتا ہے۔
ترکیب استعمال :- ایک قرص بالائی یا مکھن میں یا دواء المسک معتدل ۲ ماشے میں رکھ کر دودھ کے ساتھ کھائیں۔

کشتہ طلاء مروارِیدی

دماغ کے خاکی مادے کو بڑھا کر اعلاء دماغی مراکز کو قوت دیتا ہے۔ عقل و شعور، ادراک اور حسی تاثرات و محسوسات کو تیز کرتا ہے۔ قلب شرائین قلب، بطون قلب اور قلب کی دیواروں کو طاقت بخشتا ہے۔ تغذیہ و تنقیہ کے نظام کو درست کرتا ہے۔ اعصاب کے مرکز اول و ثانی کے نقائص کی اصلاح کرکے باہ میں حرکت پیدا کرتا ہے۔ پھیپھڑے کو طاقت دے کر تدرن کو روکتا ہے۔ جرثومۂ سِل کو مارتا ہے اور کھانسی میں بھی مفید ہے۔ نفث الدم میں جو پھیپھڑوں کی سوزش یا قرحہ یا حلق اور حنجرہ اور ہوا کی نالیوں کی باریک شرائین کے پھٹ جانے سے ہو مفید ہے۔
ترکیب استعمال :- ۱ قرص بالائی میں رکھ کر یا خمیرہ مروارید ۶ ماشے میں ملاکر کھائیں۔ اوپر سے دودھ پی سکتے ہیں۔

کشتہ عقیق

سِل (پلوریسی ٹیوبرکلوسس) میں جس میں پھیپھڑوں میں قرحہ ہو کر غار پڑ جاتے ہیں اور تھوک میں خون اور پیپ آنے لگتی ہو یہ کشتہ نہایت مفید ہے۔ یہ زخم کو بھر دیتا ہے۔ قلب کی دیواروں کو بھی قوت دیتا ہے۔
ترکیب استعمال :- ۱ قرص ۶ ماشے خمیرہ گاؤزبان عنبری میں ملاکر کھائیں۔

کشتہ فولاد

فولاد (سٹیل) کے بُرادے سے تیار کیا جاتا ہے۔ یہ کشتہ جگر کو قوت دے کر اس کے تولید خون کی تکمیل کراتا ہے۔ معدے کے طبقات عضلات کی حرکات درست کرتا اور اس کے مختلف غدد کو قوت دیتا ہے۔ خون کے سفید ذرات سرخ ذرات میں تبدیل کرتا ہے۔ خون کو سُرخ اور صاف کرکے طاقت دینے والی دوا ہے۔ خون کی سرخی بڑھا کر رقتِ خون اور عام کمزوری میں مفید ہے۔ چہرے کو سُرخ و سفید بناتا ہے۔
ترکیب استعمال :- جوارش بسباسہ ۷ ماشے یا جوارش جالینوس یا دَوَاءُ المسک معتدل جواہر والی ۶ ماشے میں ملاکر کھانا کھانے کے بعد کھائیں۔ خالی معدہ میں نہ دیں دوران استعمال میں ترشی سے پرہیز۔ مقدار خوراک :- بڑی عمر والوں کو ۲ چاول سے ۳ چاول تک۔ بچوں کو نہیں دیا جاتا۔

کشتہ فولاد سرد

معدہ اور جگر کو قوت دیتا ہے۔ گرم مزاج والوں کے لیے مناسب ہے۔ بدرقہ دَوَاءُ المسک معتدل سادہ۔

کشتہ فولاد سونے چاندی والا

فولاد کا یہ مرکب کشتہ دل و دماغ اور جگر کے لیے خاص چیز ہے۔ خون صالح بکثرت پیدا کرتا ہے۔ چہرے کو سرخ و سفید کرتا ہے۔ ضعفِ معدہ اور جگر کے لیے نہایت مفید ہے۔ جسم کو فربہ کرتا ہے۔ مقوی غذا کیں جزوِ بدن بناتا ہے۔ حرارت غریزی کی حفاظت کرتا ہے۔ ترکیب استعمال :- ۲ چاول یا ایک قرص دواءُ المسک معتدل جواہر والی یا لبوب کبیر یا جوارش جالینوس میں ملاکر استعمال کرنا چاہیے۔ ترش اور بادی چیزوں سے پرہیز ضروری ہے۔

کشتہ قرن الائل بلغمی کھانسی اور خنازیر کے لیے مفید ہے۔ بدرقہ خمیرہ گاؤزبان عنبری جواہر والا **مقدار خوراک** :- ۴ چاول

کشتہ قلعی رانگ سے تیار کیا جاتا ہے۔ غدہ مذی (پراسٹیٹ گلینڈ) اور دیگر اعضائے تناسل کی حس کو کم کرکے سرعت اور احتلام کو دور کرتا ہے۔ غدۂ مذی وغیرہ کو قوت دیکر باہ کو بڑھاتا ہے۔ معدے کو بھی طاقت دیتا ہے۔

ترکیب استعمال :- باہ کو بڑھانے کے لیے لبوب کبیر ۵ ماشے میں ملاکر صبح کو کھلائیں۔ جریان، سرعت اور احتلام کو روکنے کے لیے معجون آرد خرما ایک تولہ میں ملاکر رات کو سوتے وقت دودھ کے ساتھ کھائیں۔ ترشی سے پرہیز۔ **مقدار خوراک** :- بڑی عمر والوں کو ۲ چاول سے ۳ چاول تک۔

کشتہ گئودنتی آتشک، وجع المفاصل اور عرق النساء میں مفید ہے۔ بدرقہ منقیٰ کا دانہ **مقدار خوراک** :- ۴ چاول

کشتہ مثلث جریان کے لیے مفید ہے، مادۂ تولید کو بڑھاتا اور غلیظ کرتا ہے۔ قوت مردمی کی حفاظت کرتا اور جگر کو قوت پہنچاتا ہے

ترکیب استعمال :- ۲ چاول کشتہ معجون آرد خرما ایک تولہ یا مکھن ایک تولہ میں ملاکر کھائیں۔

کشتہ مرجان جواہر والا آلہ عقل یعنی دماغ کے خاکی مادے کو بڑھاکر حسی تاثرات و محسوسات کو تیز کرتا ہے۔ اجسام رابطیہ کو قوت دیکر بینا کرتا ہے۔ دل و جگر کو بھی طاقت دیتا ہے۔ دماغ کی کمزوری کو دور کرکے نیز نزلہ و کھانسی اور دردسر کو جو ضعف کے باعث ہوتی ہے، دور کرتا ہے۔ **ترکیب استعمال** :- ایا ۲ قرص ۵ ماشے خمیرہ گاؤزبان عنبری میں رکھ کر کھائیں۔ اوپر سے دودھ پی سکتے ہیں۔

کشتہ مرجان سادہ دل کو قوت دیتا ہے اور کھانسی کے لیے مفید ہے۔

ترکیب استعمال۔ ۲ چاول کشتہ خمیرہ گاؤزبان جواہر والا ۵ ماشے یا خمیرہ گاؤزبان سادہ ۱ تولہ میں ملاکر استعمال کریں۔

کشتہ مرگانگ معدے کو قوت دیتا ہے اور جگر کے لیے بہت مفید ہے۔ اعضائے رئیسہ کو قوت دیتا ہے۔

ترکیب استعمال :- ۲ چاول کشتہ جوارش بسباسہ ۵ ماشے یا جوارش جالینوس ۵ ماشے میں ملاکر استعمال کریں۔

کشتہ مروارید رحم، طبقات رحم اور نسیج رحم، نیز عورتوں کے خصیتین الرحم کو قوت دیتا ہے اور سیلان الرحم کی تمام اقسام، سیلان فرجی، سیلان رحمی کو دور کرتا ہے۔ کیسۃ المنی کے دغدغہ کو دور کرکے مردوں کے جریان اور احتلام میں بھی فائدہ دیتا ہے۔ دماغ اور بطون کو طاقت دیتا ہے۔ حرارت غریزی (انیمل ہیٹ) کی حفاظت کرتا ہے۔ قوت حیوانی (وائی ٹیلٹی) کو بڑھاتا ہے۔

ترکیب استعمال :- ایک قرص ۵ ماشے مفرح خاص یا خمیرہ گاؤزبان عنبری میں رکھ کر صبح کھائیں۔ اوپر سے دودھ پی سکتے ہیں۔

کشتہ نقرہ اعصاب و عضلات جسم کو طاقت دیکر چستی و چالاکی پیدا کرتا ہے۔ اعصاب شرکیہ اور عصب راجع کو قوی کرکے جگر و معدہ کی کمزوری کو دفع کرتا ہے اور رطوبت معدی کے ترشح کو بڑھاکر ہاضمہ اور بھوک بڑھاتا ہے۔ دماغ و مثانہ کو قوی کرتا ہے مرکز اطلاع اور مرکز ثانی نیز حرام مغز کو قوت دیکر باہ کو برانگیختہ کرتا ہے۔

ترکیب استعمال :- ایک قرص ۱ ماشے دواء المسک معتدل جواہر والی میں یا محض بالائی میں رکھ کر یا ایسے ہی پانی کے ساتھ استعمال کریں۔

کشتہ نقرہ جدید تمام اعضائے رئیسہ کو قوت دیتا ہے۔ حرارتِ غریزی کی حفاظت کرتا، فعل ہضم کو قوی بناتا، مقوی باہ ہے اور مادۂ تولید کی خرابیوں کی اصلاح کرتا ہے۔ رُوح میں لطافت پیدا کرتا ہے اور چند ہی روز میں چہرے کو بارونق بنا دیتا ہے۔

ترکیب استعمال :- ۲ چاول کشتہ لبوب کبیر، ملٹھی یا دواءُ المسک جواہر والی ۵ ماشے یا خمیرہ گاؤزبان جواہر والا ۵ ماشے میں ملا کر استعمال کریں۔ ترشی سے پرہیز۔

گ

گلقند سیوتی خفقان اور وحشت کو دور کرتا ہے۔ مفرح قلب ہے۔
ترکیب استعمال :- ۲ تولے عرق گاؤزبان ۵ تولے عرق بید مشک ملانے کے ساتھ یا تنہا استعمال کریں۔

گلقند گلاب ملین ہے، مقوی معدہ اور جگر ہے۔ ہاضمہ کو درست کرتا ہے۔
ترکیب استعمال :- ۴ تولے گلقند، شیرہ بادیان ۷ ماشے، مویز منقٰی ۹ دانے پیس کر اس کے ساتھ استعمال کریں۔

گندھک سیال جسم کے زہریلے مواد کو زائل کرتا ہے۔ فسادِ خون کو مفید ہے، پیٹ کے کیڑوں کو ہلاک کرتا، بھوک لگاتا ہے۔
ترکیب استعمال :- ۴ قطرے ۵ تولے پانی میں حل کر کے استعمال کریں۔

ل

لبوب اعظم اعضائے مولدہ میں حدت بڑھ جانے یا ان کے فعل میں کسی وجہ سے خرابی آجانے کی صورت میں منی کے قوام میں فرق ہو جاتا ہے اور وہ پتلی پڑ جاتی ہے۔ لبوب اعظم اعضائے مذکورہ کو قوت پہنچاتا ہے اور ان کو اعتدال پر لاتا ہے۔ غدہ قدامیہ کو قوت دیتا ہے اور اسی لیے امساک کی قوت کو اعتدال پر رکھتا ہے۔ اس میں قوت دینے والے اجزا بھی شامل ہیں، مثلاً تودری زرد اور ثعلب مصری، مشک اور زعفران وغیرہ۔ اس لیے یہ مقوی بدن ہے۔ ہاضمہ پر اس کا برا اثر نہیں پڑتا۔ کیونکہ مصلح اجزا ساتھ ہیں۔ قوتِ باہ کو قائم رکھتا ہے۔ اسے ہر موسم میں اطمینان سے استعمال کرایا جاسکتا ہے اطبا اور وید صاحبان اپنے مریضوں کو استعمال کراتے ہیں۔

لبوب کبیر گھر یلو جڑوں کے دماغ، قیمتی ادویہ اور مشک وغیرہ کا مرکب ہے۔ مراکز اعصاب اور دماغ نیز دل کو طاقت دیتا ہے۔ آلاتِ تناسل پر محرک اثر ڈال کر باہ بڑھاتا ہے۔ خصیوں کے طبقات بیضہ خصیوں کے چھوٹے لوتھڑوں اور انابیب المنی کو قوی کر کے مادۂ تولید کی پیدائش کے عمل کو بڑھا دیتا ہے۔ گردوں اور کلاہ گردہ کے افعال کو صحیح اور تیز کرتا ہے۔ غدۂ نخامیہ کے نقائص دور کرتا ہے اور اسے اپنا مخصوص جوہر پیدا کرنے پر تیار کرتا ہے۔ غرض جو رطوبتیں جوان رہنے کے لیے ضروری ہیں وہ مہیا کرتا ہے اور جن گلٹیوں میں وہ پیدا ہوتی ہیں انھیں قوت دیتا ہے۔

ترکیب استعمال :- اس کی ایک خوراک تنہا یا کشتہ طلا، ۲ چاول ملا کر صبح کھائیں۔ اوپر سے ہمدرد ماءُ اللحم ۵ تولے نوش کریں یا صرف دودھ پییں۔

مقدار خوراک :- بڑی عمر والوں کو ۵ ماشے سے ۷ ماشے تک۔

بچوں کو نہیں دیا جاتا۔

لرزین

یہ ملیریا کے ایک ایک جرثومے کو خواہ وہ جگر میں چھپا ہوا ہو یا تلی میں ڈھونڈ لیتی ہے اور مار ڈالتی ہے۔ لرزین میں دو خاص صفتیں ہیں ایک یہ کہ اس کے استعمال سے ملیریا کے مریضوں کو کامل شفا ہو جاتی ہے، دوسری خصوصیت یہ ہے کہ جو لوگ اسے بطور پیش بندی استعمال کر لیتے ہیں وہ ملیریا کے حملوں سے محفوظ رہتے ہیں۔ اس کے اجزا جسم اور خون میں شامل ہو جاتے ہیں اور ملیریا کے ہر حملے کو ناکام بنا دیتے ہیں

برسات کے دنوں میں جب ملیریا کا زور ہو تو آپ لرزین کو خود بھی استعمال کیجیے اور گھر کے دوسرے افراد کو بھی استعمال کرائیے۔ لرزین ہر سال ہزاروں گھرانوں میں استعمال کی جاتی ہے۔

لعوق

لعوق آبِ تربوز والا یہ لعوق سل اور خشک کھانسی کے لیے بہت مفید ثابت ہوا ہے۔
ترکیب استعمال:۔ ۱ تولہ یہ لعوق کھانسی کے لیے عرق گاؤزبان ۱۲ تولے اور سل کے لیے عرق شیر ۱ تولے عرق بادرنگ ۱ تولے کے ساتھ استعمال کریں۔ تنہا بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ گرم و بادی اشیا سے پرہیز

لعوق آبِ نیشکر والا سل اور خشک کھانسی کے لیے مفید ہے۔ پھیپھڑوں کو قوی کرتا ہے۔
ترکیب استعمال:۔ ۱ تولہ یہ لعوق عرق گاؤزبان ۱۲ تولے کے ساتھ یا تنہا استعمال کریں۔

لعوق بادام مقوی دماغ ہے، سینہ کی خشکی کو رفع کرتا ہے اور خشک کھانسی میں مفید ہے۔
ترکیب استعمال:۔ ۱ تولہ شب کو سوتے وقت استعمال کریں۔

لعوق بہدانہ نزلہ اور کھانسی کے لیے مفید ہے، حرارت کو کم کرتا ہے۔
ترکیب استعمال:۔ ۱ تولہ یہ لعوق عرق گاؤزبان ۱۲ تولے کے ساتھ استعمال کیا جائے۔

لعوق ربوی ضیق النفس کے لیے بہترین چیز ہے۔ دودھ کی کمی میں، ۱ ماشے لعوق ذرا سے پانی میں گرم کرکے دینے سے دورہ رک جاتا ہے اور بلغم باسانی خارج ہو جاتا ہے۔ جب بھی سانس میں تنگی اور بوجھ ہو، لعوق ربوی استعمال کریں۔

لعوق سپستاں نزلہ اور کھانسی کے لیے مفید ہے۔ بلغم سے سینہ کو صاف کرتا ہے۔ ترکیب استعمال:۔ ۶ ماشے سے ۱ تولہ تک یہ لعوق عرق گاؤزبان ۱۲ تولے میں جوش دیکر شب کو سوتے وقت یا تنہا استعمال کریں۔ ترش و بادی اشیا سے پرہیز۔

لعوق سپستاں خیار شنبری نزلہ زکام، کھانسی کے لیے نہایت مفید ہے۔ سینہ کو صاف کرتا اور قبض کو دور کرتا ہے۔
ترکیب استعمال:۔ ۶ ماشے سے ۱ تولہ تک یہ لعوق عرق گاؤزبان ۱۲ تولے یا دوسری مناسب دوا کے ساتھ استعمال کریں۔

لعوق شہیقہ کالی کھانسی کے لیے مفید ہے۔
ترکیب استعمال:۔ ۳ ماشے سے ۶ ماشے تک دیا جاتا ہے۔

لعوق ضیق النفس دمہ کے لیے مفید ہے، ذائقہ کے اعتبار سے خوشگوار ہے۔
ترکیب استعمال:۔ ۱ تولہ یہ لعوق عرق گاؤزبان ۱۲ تولے کے ساتھ یا تنہا استعمال کریں۔

لعوق کتاں دمہ کے لیے مفید ہے۔ سینہ کی جلن کو رفع کرتا ہے۔
ترکیب استعمال:۔ ۱ تولہ یہ لعوق عرق گاؤزبان ۱۲ تولے کے ساتھ یا تنہا استعمال کریں۔ ترشی کا پرہیز۔

لعوق معتدل نزلہ، زکام اور کھانسی کو فائدہ دیتا ہے۔ نزلہ حار کی تغلیظ کرتا ہے۔
ترکیب استعمال:۔ ۱ تولہ یہ لعوق عرق گاؤزبان ۱۲ تولے کے ساتھ یا تنہا استعمال کریں۔ ترشی کا پرہیز

لعوق نزلی نزلہ کے لیے مفید ہے۔ نزلہ کی وجہ سے جو کھانسی ہو جاتی ہے اس کو دور کرتا ہے۔
ترکیب استعمال:۔ ۱ تولہ لعوق عرق گاؤزبان ۱۲ تولے کے ساتھ یا تنہا استعمال کریں۔

م

مالتی لبسنت آنتوں کی تشنجی ذانقباضی حرکات کو کم کرتی ہے۔ آنتوں کی حرکات دودیہ کو معتدل بناتی ہے اور آنتوں کے غدود جاذبہ (سالٹری گلینڈز) نیز عروق جاذبہ کو طاقت دیتی ہے۔ ذرب وخلفہ، ذرب مزمن (اسپرو) میں جو دست آتے ہیں اور منہ اور زبان میں دلنے ہو جاتے ہیں، اس کے لیے مالتی لبسنت بہت مفید ثابت ہوتی ہے اور رفتہ رفتہ معدہ کے طبقات کو قوت دیکر اسہال بند کر دیتی ہے
ترکیب استعمال:۔ ۱ قرص معجون سنگدانہ مرغ ۱ ماشے میں رکھ صبح یا صبح وشام کھلائیں۔ مالتی لبسنت کے قرص بھی تیار ہوتے ہیں۔

مانعی کمزور اور بیمار عورتوں کی طبی ضرورتوں کو ملحوظ رکھتے ہوئے ہمدرد دواخانہ کراچی نے برتھ کنٹرول یعنی ضبط تولید کے لیے ایک نہایت کامیاب اور بےضرر دوا مانعی کے نام سے تیار کی ہے بعض عورتیں خلقی طور پر کمزور و نحیف ہوتی ہیں یا ان کے عظم عانہ کے جوف میں اتنی وسعت نہیں ہوتی کہ بچہ پرورش پا کر آپریشن کی صعوبت کے بغیر پیدا ہو سکے بعض اوقات عظم عانہ کا جوف (پلوس) اتنا تنگ ہوتا ہے کہ پیدائش کے وقت بچہ کا سر اس میں پھنس جاتا ہے یہ تمام باتیں سخت خطرناک ہیں۔ مانعی ان تمام خطرات سے بچا لیتی ہے جو ناتوانی میں استقرار حمل اور ولادت کی تکالیف یا حوض عانہ (پلوس) کی تنگی کے باعث پیدا ہو سکتے ہیں۔ مانعی انعقاد نطفہ کے تمام امکانات کو باطل کر دیتی ہے حمل حقیقت میں بیضۃ النسا (اووم) اور مرد کے حوینات منویہ (اسپرمٹوزوا) کے حسن اتصال کا نتیجہ ہے۔ یہ اتصال قاذف نالی کے آزاد سرے کے پاس سے ہوا کرتا ہے۔ مانعی بیضۃ النسا اور مرد کے حوینات منویہ کو ملنے سے روک دیتی ہے اور نہیں ہلاک کر دیتی ہے اور دوران سفر ہی میں یعنی رحم تک پہنچتے پہنچتے یہ بیکار اور مردہ ہو جاتے ہیں۔ باوجود اس کے مانعی میں کوئی ایسی چیز شامل نہیں ہے جو رحم کی غشائے مخاطی اور عنق الرحم اور مہبل میں کسی قسم کی خراش یا ورم پیدا کرے۔ مانعی ضبط تولید کے تمام جائز مواقع پر پورے اطمینان اور اعتماد کے ساتھ استعمال کی جا سکتی ہے۔

ماہواری رحم کی شدید تکلیف کو دور کرتی ہے:۔ اکثر خواتین کو ان کے رحم کی کمزوری یا خصیتین الرحم کے فعل کی خرابی کی وجہ سے ایام کے زمانے میں شدید تکلیف کا سامنا کرنا پڑتا ہے جسم کا جوڑ جوڑ ٹوٹ جاتا ہے۔ پیٹ میں شدید کرب و بےچینی ہوتی ہے۔ دن صاف نہیں ہوتے۔ غرض ایسی شدید تکلیف کہ برداشت سے باہر۔ ایسی خواتین کے لیے ماہواری بیحد مفید ثابت ہوئی ہے۔ یہ رحم کو طاقت دیتی ہے اور خصیتین الرحم کی اندرونی رطوبت کا رساؤ اعتدال پر لاتی ہے۔ اس سے رکا ہوا خون ضروری مقدار میں خارج ہوتا ہے اور عورتوں کو مہینے کی اس تکلیف سے آسانی کے ساتھ نجات مل جاتی ہے۔

ماءالذہب

ماءُ الذہب عضلات و اعصاب کو قوت دیکر حرارت غریزی پیدا کرتا ہے اور مراکز عصبیہ نیز عصب اجوف کو طاقت بخش
معدیہ کے ترشح کو بڑھا دیتا ہے۔ اس لیے غذا کی خواہش اور ہضم کی قوت بڑھ جاتی ہے۔ دماغ نیز قلب اور جگر کی کمزوریاں دور کرتا ہے۔ خون کے
ذرات کو ہوشیار کرکے امراض کے جراثیم کو رفع کرتا ہے۔ ذق و سل میں خمیرہ ابریشم حکیم ارشد والا یا مفرح شیخ الرئیس کے ساتھ ماءالذہب ا
کرنے سے ایک خاص قسم کی مناعیت پیدا ہوتی ہے۔ مراکز عصبیہ پر بھی اس کا بہت اچھا اثر ہوتا ہے۔ اس لیے باہ کو بھی برانگیختہ کرتا ہے۔ سونے کو ا
سیال کیا گیا ہے کہ فوراً خون میں جذب ہو کر اپنی تاثیرات ظاہر کرتا ہے۔ پرانے بخار کو رفع کرتا ہے۔ عام جسمانی کمزوری کو دور کرتا ہے۔ وجع المفاصل میں ا
کرنے سے دردوں کو فائدہ پہنچاتا ہے۔

ترکیب استعمال :- کھانا کھانے کے بعد دونوں وقت ۳ - ۴ قطرے پانی کے ساتھ ملا کر پییں۔ عرق گلاب یا عرق عنبر میں ملا کر بھی پی سکتے ہیں۔

ماءالصحت

جسم میں قوتِ حیات (وائٹل فورس) کی حفاظت کرنیوالے اس عرق کو اب بہت سی ترکیبوں سے پی سکتے ہیں۔ اپنے ج
خواص کے باوجود بالکل بے ضرر چیز ہے۔

ماءالصحت کی بڑی خوراک ڈھائی تولے یا ایک اونس کی ہے۔ بغیر کچھ ملائے بھی آپ یہ عرق صبح و شام یا جس وقت جی چاہے پی سکتے
بھی ہو سکتا ہے کہ آپ اسے سادہ شربت، دودھ، لسی یا کسی اور پینے کی چیز میں ملا کر پییں۔ قوتِ حیات کی حفاظت اور موسموں کی مختلف تکلیفوں سے بچ
ماءالصحت کی دو خوراکیں صبح و شام استعمال کرنی کافی ہیں۔ اگر ضرورت ہو تو دن بھر میں تین خوراکیں بھی دی جا سکتی ہیں لیکن چوتھی خوراک بلا
استعمال نہ کریں۔ جن لوگوں کی قوتِ حیات کمزور ہو وہ بھی مناسب بدرقوں کے ساتھ صبح و شام ماءُ الصحت ½۲ - ½۲ تولے کی مقدار میں ہ
کسی وقت موسم کی شدت کی وجہ سے طبیعت گرتی ہوئی معلوم ہو تو بھی ماءُ الصحت ½۲ تولے کی مقدار میں کسی مناسب پینے کی چیز میں ملا کر پی ا
بیماری سے اٹھے ہوئے کمزور لوگوں کے لیے بھی صبح و شام ماءُ الصحت دودھ وغیرہ میں ملا کر استعمال کرنا چاہیے۔ بیماری سے نڈھال لوگوں کی قوتِ ح
سنبھالنے کے لیے ماءالصحت کی ایک ہی خوراک اپنا اثر دکھائے بغیر نہیں رہتی۔

جن لوگوں کی طبیعت کھانا کھانے کے بعد گر جاتی ہو انھیں ماءالصحت کی ایک خوراک غذا کے بعد پی لینی چاہیے اور جن لوگوں کی بھوک کسی
بند ہو گئی ہو انھیں ماءالصحت کی ایک خوراک کھانے سے آدھ گھنٹہ پہلے پینی چاہیے۔

ماءالصحت بالکل بیضرر دوا ہے۔ دودھ پیتے بچے سے لیکر سو سال کے بڈھے تک کو اسے بے خطر دیا جا سکتا ہے۔

بچوں کو ۳ ماشے سے ½۱ تولے تک ماءالصحت دودھ وغیرہ میں دینا چاہیے۔ اس کے لیے جنس کی بھی کوئی قید نہیں۔ عورتیں ہر حالت میں
کو استعمال کر سکتی ہیں۔ حمل کے زمانے میں قوتِ حیات کو قوی اور برسرکار رکھنے کے لیے ماءالصحت سے بہتر اور نفیس شاید ہی کوئی دوا مل سکے۔

ماءاللحم دو آتشہ

ہمدرد دواخانہ نے طویل و وسیع تحقیقات و تجربات کے بعد ماءاللحم کے ان نقائص کو دور کر دیا ہے، جو تیاری کے پرانے طریقوں کی وجہ سے پیدا ہو جاتے تھے۔ اب اس کے جدید
کے خاص پہلو یہ ہیں: (۱) پھل اور سبزیاں ملا کر تخمیر کے ذریعہ ان کے ضروری اجزا حاصل کیے جاتے ہیں۔ (۲) گوشت کو کشید کرنے کے بجائے اسے نظام ہضم
کے ذریعہ سیال کر دیا جاتا ہے، جو آسانی سے دورانِ خون میں جذب ہو جاتا ہے۔ اس طرح ہمدرد کا ماءاللحم ایک غیر معمولی ٹانک اور انتہائی صحت بخش مرکب بن گ
اب ٹانک کے جملہ طریق ہائے تیاری سے مختلف بھی ہے اور بہتر بھی۔ تمام اعضائے رئیسہ، دل، دماغ اور جگر وغیرہ کو قوت پہنچا کر نہ کہ ان کو تباہ کرکے، باہ کی کمزوری کا قلع قمع کرنا ہمدرد کے ماءاللحم
خصوصیت ہے۔ جو اصحاب اس مرض میں مبتلا ہوں، پانچ تولے (دو اونس) ماءاللحم صبح ہی پییں۔ صبح کو چائے پینے والے اس کو چائے میں ملا کر پییں، یا پہلے ماءاللحم کی ایک خوراک پییں، ا
چائے پی لیں۔ ماءاللحم کا پورا اثر دیکھنے کے لیے مناسب یہ ہے کہ صبح ناشتے میں ثقیل اور بوجھل چیزیں نہ ہوں۔ جن اصحاب کو ماءاللحم کی پوری خوراک سے ذرا گرمی معلوم ہو، ان کو آدھی آدھی خوراک
پہر کو استعمال کرنی چاہیے۔ تیسرے پہر کو ماءاللحم چائے یا کسی پھل کے رس کے ساتھ پی سکتے ہیں۔ تیسرے پہر کی خوراک رات کو سوتے وقت بھی استعمال کی جا سکتی ہے۔ جن لوگوں کو زیادہ تقویت
وہ ماءاللحم کی پوری دو خوراکیں صبح اور سہ پہر کو بھی استعمال کر سکتے ہیں، لیکن دن بھر میں دو خوراکوں سے زیادہ استعمال نہ کریں۔ جو خواتین مردوں کی طرح سے بے رغبتی کے مرض میں مبتلا ہوں، ا
اوپر بتائی ہوئی ترکیبوں کے مطابق استعمال کرنا چاہیے۔ ہمدرد کا ماءاللحم ان خواتین کے لیے آب حیات ہے جو اپنے اندرونی اعضا کی کمزوری کی وجہ سے آئے دن سیلان الرحم، ورم رحم اور حیض کی تکلی

میں مبتلا رہتی ہیں۔ دماغ کی کمزوری اور نزلہ: ان امراض میں مبتلا مردوں اور عورتوں کو مادالحم کی آدھی آدھی خوراک (ڈھائی تولے) صبح اور تیسرے پہر کو پینی چاہیے۔ پٹھوں کی کمزوری، ضعف اعصاب کے مریضوں کو مادالحم کی پوری خوراک صرف ایک وقت صبح کو استعمال کرنی چاہیے۔ دل کی کمزوری اور غشی: ان مریضوں کے لیے ہمدرد کا مادالحم آدھی آدھی خوراک سنگترہ، سیب یا انار کے رس کے ساتھ یا شربت ربیع افزا ملا کر استعمال کریں۔ جی چاہے تو ایک وقت دودھ کے ساتھ بھی استعمال کر سکتے ہیں۔ ناگہانی غشی کی صورت میں مادالحم کی آدھی خوراک ذرا سے پانی یا عرق گلاب میں ملا کر تھوڑا تھوڑا مریض کو دیں۔ جگر کی کمزوری اور خون کی کمی: خون کی کمی (انیمیا) کے لیے ہمدرد کا مادالحم بہت مفید ثابت ہوا ہے۔ ایسے مریضوں کو مادالحم کی ایک خوراک صبح کو کسی پھل (انار زیادہ اچھا ہے) کے رس کے ساتھ پی لینی چاہیے۔ یا اس کی آدھی آدھی خوراکیں کھانا کھانے کے بعد استعمال کرنی چاہییں۔ بھوک: ہمدرد مادالحم کی چند خوراکوں سے ہی بھوک کھل جاتی ہے لیکن اگر بھوک بڑھانی ہو تو کھانے سے آدھ گھنٹے پہلے مادالحم کی آدھی آدھی خوراک پی لینی چاہیے۔ عام کمزوری اور بیماری کے بعد کی کمزوری: کے لیے ہمدرد کے مادالحم کا استعمال صبح کے وقت ہی مناسب ہے۔ پوری خوراک ایک وقت میں برداشت نہ ہو تو آدھی آدھی خوراک صبح اور تیسرے پہر پی لینی چاہیے۔ بڑھاپے کی کمزوری کو روکنے کیلیے ہمدرد مادالحم بہت مفید ہے۔ آدھی آدھی خوراک صبح اور رات کو سوتے وقت دودھ کے ساتھ استعمال کرنی چاہیے۔ ولادت کے بعد کی کمزوری کو دور کرنے کے لیے زچہ کو ایک مقوی چیز کی حیثیت سے ہمدرد کا مادالحم نہایت مفید ہے۔ آدھی کی خوراک دن میں دو بار دودھ کے ساتھ دینا چاہیے۔ پرہیز: ہمدرد مادالحم کے دوران استعمال میں زیادہ کھٹی اور زیادہ مرچوں والی چیزوں سے پرہیز ضروری ہے۔

مثالی **کثرت احتلام کی کامیاب دوا**: پیشاب کی نالی میں کسی خراش کی وجہ سے وہاں سوزش ہو جاتی ہے اس سے احتلام کثرت سے ہونے لگتے ہیں۔ اکثر مریض کسی بری عادت کی وجہ سے ذکاوت حس یعنی حس کی تیزی میں مبتلا ہو جاتے ہیں اور ان کو ذرا سی تحریک یا رگڑ سے احتلام ہو جاتا ہے۔ ایسے ہی مریضوں کے لیے مثالی بنائی گئی ہے۔ یہ مسکن ہے اعضا میں تخدیر پیدا کرتی ہے، اس لیے احتلام رک جاتے ہیں۔ جو معالج ضروری سمجھتے ہوں کہ ضعف باہ کا علاج کرنے سے پہلے مریض کے اعصاب کی ذکاوت دور کریں وہ ایسے موقعوں پر مثالی اپنے مریضوں کو دے سکتے ہیں۔ مجرب چیز ہے۔

مروارید سیال قلب، بطون قلب، شرائین قلب اور صمامات ہلالیہ کے افعال اور نظام کو باقاعدہ کرتا ہے۔ آلات ہضم میں طاقت پیدا کرتا ہے۔ دماغ کے اقبات ذہنی و حسی کو قوت بخشتا ہے۔ دوران خون کو صحیح کر کے بدن کی پرورش میں مدد دیتا ہے اور عام کمزوری کو رفع کرتا ہے۔ طبیعت کو قوی کر کے جسم میں امراض کے خلاف مناعت (امیونی ٹی) پیدا کرتا ہے۔ چیچک اور خسرہ میں بھی نہایت مفید ہے۔

ترکیب استعمال: ۲ قطرے مروارید سیال ۵ تولے پانی میں ملا کر چار بجے شام یا کھانا کھانے کے بعد دونوں وقت استعمال کرتے ہیں۔

مرہم

مرہم آتشک یہ مرہم آتشک کے زخموں کو جلد بھر دیتا ہے، خارش کو رفع کرتا ہے۔

ترکیب استعمال: زخموں کو پہلے نیم کے گرم پانی سے یا معمولی گرم پانی سے دھوئیں۔ اس کے بعد مرہم لگائیں۔

مرہم اشق خنازیری گلٹیوں اور رسولیوں کو تحلیل کرتا ہے۔ دردوں کو سکون دیتا ہے۔

ترکیب استعمال: نیم گرم گلٹیوں پر لیپ کریں، اوپر سے رُوڑ یا فلالین کو سینک کر باندھیں۔ سرد ہوا سے بچیں۔

مرہم جدوار زخموں کو بھرتا ہے، گلٹیوں کو تحلیل کرتا ہے، دردوں کو سکون دیتا ہے۔

ترکیب استعمال: نیم گرم گلٹیوں پر لیپ کریں اوپر سے روڑ یا فلالین کو سینک کر باندھیں۔ سرد ہوا سے بچیں۔

مرہم خارش جدید ہر قسم کی خارش کے لیے بے نظیر ہے۔

ترکیب استعمال: دانوں یا خارش کی جگہ ذرا سا مرہم لگا کر ہلکے ہاتھوں سے مل کر چھوڑ دیں یا کپڑا باندھ دیں۔ چند دنوں میں فائدہ ہوتا ہے۔

مرہم داخلیون

مُردار سنگ اور زیتون وغیرہ کی آمیزش سے تیار کیا جاتا ہے۔ ورم ہبل، ورم رحم، ورم قاذفین اور سوزش خصیۃ الرحم کے مفید ہے۔ رحم کی سختی کو دور کرتا ہے۔ رحم کے افعال کو درست اور اس کی غشائے مخاطی کی قدرتی نرمی بحال کر کے ایام کو باقاعدہ کرتا ہے۔ طاعون کی گلٹیوں کو گھلا دیتا ہے۔

ترکیب استعمال:۔ ہری مکو اور ہری کاسنی کے پتوں کا تھوڑا پانی اور ذرا سا روغن گل ملا کر دایہ کے ذریعہ سے استعمال کرائیں۔ رحم کے پچھلے حصہ میں ورم زیادہ ہو تو اس میں بھی استعمال کرائیں۔ مرہم، پانی اور تیل کا تناسب حسب ذیل ہونا چاہیے:۔ مرہم ۱ تولہ، ہری مکو کے پتوں کا عرق ۲ ماشے خوب ملا کر روئی میں لتھیڑ کر بذریعہ دایہ استعمال کرائیں۔ اگر مکو وغیرہ نہ مل سکے تو محض مرہم ہی استعمال کرائیں۔

مرہم رال

خراب گوشت کو زخم سے دور کرتا ہے۔ ناصور کو بھرتا ہے۔

ترکیب استعمال:۔ زخم نیمگرم پانی سے دھو کر اس پر لگائیں۔

مرہم رسل

زخم کو صاف کر کے جلد بھرتا ہے، قدیم معتبر نسخہ ہے۔

ترکیب استعمال:۔ گلٹیوں کے ورم پر اور زخم وغیرہ پر لیپ کرنا چاہیے۔ سرد ہوا اور پانی سے بچنا چاہیے۔

مرہم زردی بیضہ مرغ

رحم کی سختی دور کرنے میں عجیب ہے۔ ورم کو تحلیل کرتا ہے۔

ترکیب استعمال:۔ ۱ تولہ یہ مرہم داخلیون اور ۱ تولہ آب کاسنی سبز، آب مکو سبز ملا کر اور ۱ تولہ روغن گل ڈال کر استعمال کرائیں۔

مرہم سائیدہ چوب نیم والا

بواسیر کے مسّوں کو خشک کر دیتا ہے اور مسّوں کے درد اور خارش کو رفع کرتا ہے۔

ترکیب استعمال:۔ بقدر ضرورت مسّوں پر لیپ کریں۔

مرہم کافور

ورم کو تحلیل کرتا اور زخم کی جلن اور سوزش کو دور کر کے ٹھنڈک دیتا ہے۔

ترکیب استعمال:۔ پہلے زخم کو گرم پانی سے دھو کر صاف کریں پھر اس مرہم کو لگائیں۔

مرہم ناصور

ناصور کو بھرتا ہے اور پھر زخم پیدا نہیں ہونے دیتا۔

ترکیب استعمال:۔ ناصور کو نیمگرم پانی سے دھوئیں اور مرہم کو بتی میں لپیٹ کر زخم کے اندر پہنچائیں۔

مستورین

آپ کا نظام جسمانی پوری خوش اسلوبی سے کام کرتا رہے گا بشرطیکہ آپ اپنی صحت کی نگہداشت کریں۔ مستورین کے باقاعدہ استعمال سے معمولی بے قاعدگی اور دوسری خرابیاں رفع ہو سکتی ہیں۔ یہ خواتین کیلئے ایک عمدہ ٹانک اور ان کی خاص تکالیف کا موثر علاج ہے۔ مستورین آپ کی صحت کو بحال رکھتی ہے۔

مصفّی رحم

ورم کی حالت میں ان پوٹلیوں کا استعمال بہت مفید ثابت ہوتا ہے۔

ترکیب استعمال:۔ عموماً ۳ دن تک رات کو ایک پوٹلی بذریعہ قابلہ رکھوا کر صبح کو نکلوا دیں۔ خراب رطوبات کو صاف کر دیتی ہے۔

معاجین

معجون اذاراقی
نہایت مقوی اعصاب ہے۔ فالج، لقوہ، رعشہ کے لیے مفید ہے۔
ترکیب استعمال :- ایک ماشہ سے ۳ ماشے تک یہ معجون اختلاج معدہ کے لیے عرق بادیان ۱۲ تولے کے ساتھ استعمال کریں اور فالج، لقوہ، رعشہ، مرگی میں عرق گاؤزبان ۱۲ تولے اور آتشک کے لیے عرق عشبہ ۔ ا تولے کے ساتھ استعمال کریں۔

معجون آردِ خرما
چھوارے اور سنگھاڑے سے بنائی جاتی ہے۔ اعضائے تناسل کی حس کو کم کر کے سرعت انزال اور جریان کی شکایت دور کرتی ہے۔ باہ کو بڑھاتی ہے۔ مادۂ تولید کے دونوں حصوں یعنی رطوبت منویہ اور ذرات منویہ کے قدرتی تناسب کو درست کر کے اس کے قوام کو ٹھیک کرتی ہے۔ ترکیب استعمال :- ا تولہ معجون صبح کو کشتہ قلعی ۲ چاول ملا کر کھائیں اور پر سے دودھ پی لیں۔ تنہا معجون بھی کھا سکتے ہیں۔ (اس معجون کے قرص بھی تیار ہوتے ہیں)

معجون اسپلند
جریان کے لیے مفید ہے۔ ایسی حالت میں جبکہ جریان کا سبب ذکاوتِ حس ہو۔
ترکیب استعمال :- ۶ ماشے سے ۹ ماشے تک اس میں کشتہ سرب اور کشتہ قلعی بھی ملا کر دیتے ہیں۔

معجون بلد
خون بند کرنے میں نہایت موثر ہے۔ خونی بواسیر کو روکتی ہے۔
ترکیب استعمال :- ۶ ماشے یہ معجون عرق بادیان ۶ تولے عرق بید مشک ۴ تولے کے ساتھ استعمال کریں۔

معجون بواسیر
بواسیر کے دستوں کو روکتی ہے، آنتوں کو قوت دیتی ہے۔
ترکیب استعمال :- ۷ ماشے یہ معجون عرق بادیان ۱۲ تولے یا دوسری مناسب ادویہ کے ساتھ استعمال کریں۔

معجون پیاز
مقوی باہ ہے، مادۂ منویہ پیدا کرتی ہے۔ بدن اور چہرے کا رنگ نکھارتی ہے۔ زہریلی ہوا کے اثرات سے محفوظ رکھتی ہے۔
ترکیب استعمال :- ۹ ماشے صبح کو استعمال کی جائے۔

معجون تلخ
مثانہ اور گردے کی پتھری کو توڑ کر نکالتی ہے۔ فالج، لقوہ اور رعشہ میں مفید ہے۔
ترکیب استعمال :- ۳ ماشے معجون عرق بادیان ۶ تولے عرق مکو ۶ تولے کے ساتھ استعمال کریں۔

معجون ثعلب
باہ کو قوت دیتی، اعصاب میں صلابت پیدا کرتی ہے۔ خشکی کو زائل کرتی ہے جریان اور رقت کو کھو دیتی ہے۔ موثر ہے۔
ترکیب استعمال :- ۷ ماشے یہ معجون عرق ماء اللحم عنبری بنسخہ خاص ۵ تولے، عرق گذر، تولے اور شربت انار ۲ا تولے یا صرف معجون ہمراہ شیر گاؤ۔

معجون جالینوس لولوی
جالینوس نے اس کے سات فائدے لکھے ہیں (۱) قوت مردمی اور خواہش کو قائم رکھتی ہے (۲) گردے اور دیگر اعضائے تناسل کے درمیانی عروق نیز مثانہ وانثیین واحلیل کو جو غلط کاری اور کثرت جماع سے متاثر ہوئے ہوں اور دوران خون میں مزاحم ہوتے ہیں انہیں اعتدال کے ساتھ قوی کرتی اور اپنے ذاتی فعل نعوظ کے لیے بیدار کرتی اور حالت طبعی تک پہنچاتی ہے۔ پٹھوں میں طاقت اور سختی پیدا کرتی ہے اور جوش قوت کو برقرار رکھتی ہے۔ (۴) مردمی کی عظمت قائم رکھتی ہے (۵) چہرے کا رنگ نکھارتی ہے (۶) اچھی مقدار خون صالح پیدا کرتی ہے (۷) اعضائے خاص کی زائل شدہ قوت کا بدل پیدا کرتی ہے۔ ہر عضو کی کمزوری کے لیے نافع ہے۔
ترکیب استعمال :- ۵ ماشے سے ۷ ماشے تک یہ معجون استعمال کی جائے۔ قوی اثر بنانے کے لیے کشتہ طلاء ۲ برنج یا ماء اللحم خاص دو آتشہ ۵ تولے کے ساتھ بشرطیکہ موسم سرما ہو۔ اگر گرمی یا برسات کا موسم ہو تو عرق بید مشک ۵ تولے یا صرف دودھ کے ساتھ استعمال کی جائے۔

معجون جذام
جذام کے لیے نہایت مفید ثابت ہوئی ہے۔ آتشک وغیرہ کے اثرات کو زائل کرتی ہے۔
ترکیب استعمال :- ایک تولہ بوقت صبح۔ بادی، ترش و شیریں اشیاء سے پرہیز۔

معجون رَاح المومنین
ضیق النفس اور خفقان کے لیے مفید ہے۔
ترکیب استعمال :- صبح ۷ ماشے یہ معجون عرق گاؤزبان ۱۲ تولے کے ساتھ یا تنہا استعمال کریں

معجون ریگ مَاہی
مادہ تولید کو بڑھاتی ہے۔ مبہی و محرک ہے۔
ترکیب استعمال :- ۶ ماشے صبح کے وقت پاؤ بھر دودھ کے ساتھ استعمال کریں۔

معجون زنجبیل
عورتوں کی بہت سی شکایتوں کو دور کرتی ہے۔ خراب رطوبتوں کو جذب کرتی ہے حیض کو درست کرتی ہے۔
ترکیب استعمال :- ۶ سے ۹ ماشے تک یہ معجون صبح یا رات کو سوتے وقت استعمال کریں۔ ترش و بادی اشیاء سے

معجون سُپاری پاک
باہ کو قوت دیتی ہے، سرعت کو زائل کرتی ہے۔ عورتوں کے جریان کی مخصوص دَوا ہے۔ استقرار حمل میں مُمد ہے۔ عورتوں کی کمزوری کو رفع کرتی ہے۔ نہایت مفید اور مجرب دوا ہے۔ اس معجون کو قرصوں کی شکل میں بھی تیار کر لیا گیا ہے۔
ترکیب استعمال :- ۱ تولہ یہ معجون پاؤ بھر دودھ کے ساتھ یا صرف معجون استعمال کی جاتی ہے۔ ترشی و بادی کا پرہیز

معجون سنگدانہ مرغ
معدہ اور آنتوں کو قوت دیتی ہے، ضعف ہضم کو دور کرتی ہے۔ محلل ریاح ہے۔
ترکیب استعمال :- ۷ ماشے یہ معجون عرق بادیان ۶ تولے یا دوسری مناسب ادویہ کے ساتھ استعمال کریں۔

معجون سورنجان
سُورنجان کا مرکب ہے۔ یہ معجون اپنی مُسکن تاثیر کے باعث گٹھیا، نقرس اور عرق النساء کے لیے مفید ہے، محرکِ جگر پیشاب آور ہونے کیوجہ سے مواد کو نکالتی ہے۔ خون اور جوڑوں کے تیزابی مادے کو تحلیل کرتی ہے۔ اس معجون کو قرصوں کی شکل میں بھی تیا
ترکیب استعمال :- رات کو عرق بادیان ۶ تولے یا کسی مناسب دوا کے ساتھ کھائیں۔ مقدار خوراک :- ۶ سال سے ۱۲ سال تک ۲ ماشے سے ۴ ماشے تک بڑی عمر والوں کو

معجون سُہاگ سونٹھ
یہ دَوا عورتوں کے بہت سے امراض کے لیے ویدک کی ایک خاص دَوا ہے۔ رحم کی خرابیوں کو رَفع کرتی ہے۔
ترکیب استعمال :- ۹ ماشے سے ۱ تولہ تک یہ دَوا صبح کو کھائی جاتی ہے۔

معجون سیر علویخان
بلغمی امراض کے لیے اکسیر ہے۔ موسمِ سرما میں اس کا استعمال بہت سے امراض سے نجات دلاتا ہے۔
ترکیب استعمال :- ۵ ماشے عرق بادیان ۱۲ تولے کے ساتھ یا تنہا استعمال کریں۔

معجون شباب آور
غدۂ نخامیہ قدرت نے بھیجے کے درمیان ہڈیوں کے ایک نہایت مختصر گھوارے میں محفوظ رکھا ہے۔ جدید تحقیق مطابق اس سے سات مختلف قسم کے کیمیائی اجزا کی تراوش ہوتی ہے۔ اس لیے اسے شاہِ غدد کہتے ہیں۔ یہ کیمیائی جسمِ انسانی میں مختلف کام کرتے ہیں۔ ایک ہڈیوں کی بالیدگی پر نظر رکھتا ہے۔ اگر اس میں جوہر کی تراوش بند ہو جائے انسان بونا رہ جاتا ہے اور توالد کی قوت باقی نہیں رہتی۔ دوسرا جوہر جنسی غدود (سیکشوئل گلینڈ) پر کنٹرول رکھتا ہے۔ اور مردانہ قوت کو قائم رکھتا ہے۔ دوسرے جوہر خون کے دباؤ کو درست رکھتے
معجون شباب آور غدۂ نخامیہ کے ان افعال کو سَامنے رکھ کر تیار کیا گیا ہے۔ خاص قسم کی دَواؤں اور جوہروں سے اس میں وہ تاثیر پیدا ہے کہ یہ اِس غدد کے افعال کو منظم رکھتا ہے اسی لیے شباب اور تن درستی برقرار رکھتا ہے۔ مَردانہ قوت پیدا کر کے اسے بحال رکھتا ہے۔ کمزور نہیں دیتا۔ جنرل ٹانک ہے۔

ذرا سی سستی اور تھکن اس کا اشارہ ہے کہ آپ کے جسم اور اعصاب کو "معجون شباب آور" کی ضرورت ہے۔ اس کا ہمیشہ خیال رکھیے۔

معجون صَندَل
خفقان کے لیے عجیب و غریب معجون ہے۔ دل و دماغ کو قوت دیتی ہے تبخیر کو روکتی ہے۔
ترکیب استعمال :- ۶ ماشے یہ معجون عرق بید مشک ۵ تولے، مصری ۱ تولے کے سات استعمال کریں۔

معجون جریان خاص

جریان ایسا موذی مرض ہے کہ انسان کے جسم کو اندر ہی اندر گھن کی طرح کھا لیتا ہے۔ جوہر انسانی کو پانی کی طرح بہا دیتا ہے۔ جوانی کو خاک میں ملانیوالا' قوت جسمانی کو برباد کرنیوالا ایسا موذی مرض ہے۔ اس قاطع نسل مرض کے واسطے معجون اکسیر کا حکم رکھتی ہے۔ معدے میں غلظت پیدا ہونے نہیں دیتی۔ بفضل خدا بیس یوم کے استعمال سے یہ شکایت رفع ہو جاتی ہے۔

ترکیب استعمال :- ایک تولہ یہ معجون پاؤ سیر دودھ کے ساتھ صبح کو استعمال کریں۔ کھٹی اور بادی چیزوں سے پرہیز۔

معجون جلالی

خواہش کو زیادہ کرتی ہے۔ مقوی اعصاب اور ممسک ہے۔

ترکیب استعمال :- ۷ ماشے یہ معجون ماء اللحم ۴ تولے، عرق عنبر ۳ تولے، نبات سفید ۳ تولے کے ساتھ یا تنہا استعمال کریں۔

معجون جوگراج گوگل

فالج، لقوہ اور رعشہ وغیرہ تمام امراض دماغی میں مفید ہے۔ اعصاب کو قوت دیتی ہے۔

ترکیب استعمال :- ۳ ماشے سے ۷ ماشے تک ماء العسل ۱۲ تولے یا عرق گاؤزبان ۱۲ تولے یا دوسری ادویہ کے ساتھ کھائیں

معجون چوب چینی

وجع المفاصل اور تمام اعضا کے دردوں کو دور کرتی ہے۔ مصفی خون ہے۔

ترکیب استعمال :- ۷ ماشے عرق شاہترہ ۶ تولے عرق عشبہ ۶ تولے، شربت عناب ۴ تولے کے ساتھ استعمال کریں۔

معجون چوب چینی بنسخہ کلاں

حرارت غریزی کو برانگیختہ کرتی ہے۔ اعضا کے درد کو زائل کرتی ہے، باہ کو قوت دیتی ہے، معدے کے ضعف کو دور کرتی ہے، مصفی خون ہے، چہرے کا رنگ نکھارتی ہے۔ جو لوگ محرور المزاج ہوں، ان کو قوت اور فائدہ دیتی ہے۔

ترکیب استعمال :- کمزور اشخاص ۴½ ماشے، اوسط درجہ کے طاقت والے ۹ ماشے اور قوی اشخاص ا تولہ معجون تازہ پانی کے ساتھ استعمال کریں۔

اس معجون کی بڑی خوبی یہ ہے کہ زیادہ پرہیز کی ضرورت نہیں۔

معجون حجر الیہود

گردہ اور مثانہ کی پتھری اور ریگ کو خارج کرتی ہے اور ان اعضا کو قوت دیتی ہے۔

ترکیب استعمال :- ۷ ماشے معجون عرق بادیان ۸ تولے عرق انناس ۴ تولے، شربت بزوری ۲ تولے کے ہمراہ استعمال کریں۔

معجون حمل عنبری علوی خانی

یہ معجون رحم اور طبقات رحم کو قوت دیکر اسقاط کی عادت کو رفع کرتی ہے۔ جنین (بچے) کی پرورش کا مادہ فراہم کرتی ہے اور مواد غاذیہ کافی مقدار میں جسم جنین میں داخل کر کے جنین کی پرورش کرتی ہے جس کے باعث جنین مضبوط ہو جاتا ہے اور ولادت کے بعد ام الصبیان، دق الاطفال اور سی قسم کے امراض کا جو نقص تغذیہ کے باعث پیدا ہوتے ہیں، اندیشہ باقی نہیں رہتا۔ معجون حمل عنبری علوی خانی کا استعمال حمل کے تیسرے مہینے سے شروع کرنا چاہیے۔ یہ معجون طبقہ عضلیہ اور الیاف عصبانیہ کو مخصوص طور پر قوت پہنچا کر حمل کے تغیرات کو تبدیل کرنے اور جنین کا وزن سنبھالنے کی استعداد پیدا کرتا ہے۔ رحم کی ساخت کے ریشوں کی قوت سے یہ فائدہ بھی ہوتا ہے کہ وضع حمل کے بعد یہ ریشے سکڑ کر عروق کو دباتے ہیں۔ اس لیے سیلان خون زیادہ نہیں ہوتا۔ حاملہ عورتوں کی عام صحت پر بھی اس معجون کا اچھا اثر پڑتا ہے۔ ہر حاملہ عورت کو احتیاطاً دو تین مہینے یہ معجون استعمال کر لینی چاہیے۔ ترکیب استعمال :- ۶ ماشے یہ معجون صبح پانی یا دودھ کے ساتھ استعمال کی جاتی ہے۔

معجون خبث الحدید

خونی بواسیر کو دور کرتی ہے، معدے کو قوت دیتی ہے، بھوک بڑھاتی ہے۔

ترکیب استعمال :- ۵ ماشے سے ۷ ماشے تک یہ معجون صبح یا رات کو سوتے وقت استعمال کریں۔

معجون دبید الورد

ضعف معدہ، جگر اور استسقاء کے لیے مفید ہے۔ محلل اورام ہے۔

ترکیب استعمال :- ۷ ماشے یہ معجون عرق بادیان ۶ تولہ عرق برنجاسف ۶ تولہ، شربت دینار ۲ تولے کے ساتھ استعمال کریں۔

معجون طلاء مرکز قلبیہ کی اصلاح کرتی ہے۔ قلب، اذن القلب، شرائین قلب اور صمامات ہلالیہ کے نقائص دور کرتی ہے۔ قلب کی حرکت باقاعدہ کرتی ہے۔ جذب نسیم (آکسیجن) اور رفع بخارات دخانیہ کے نظام کو بحال کرتی ہے۔ دماغ کے ملکات ذہنی کو طاقت دے کر سلیم کو بڑھاتی اور شعور و ادراک کی قوتوں کو ترقی دیتی ہے۔ نظام اعصاب پہ اثر ڈال کر معدے وغیرہ کو بھی متاثر کرتی ہے۔ عضلات و اعصاب کو حرارت پیدا کرنے پر آمادہ و مستعد کرتی ہے۔

ترکیب استعمال: تین ماشے یہ معجون ہمراہ عرق بید مشک یا عرق برگ تنبول استعمال کرائیں۔

معجون عشبہ اس معجون میں تاثیرات پیدا کرنے والی دوا عشبہ ہے۔ مصفی خون ہے۔ آتشک، گنٹھیا، جذام اور فساد خون سے پیدا ہونے والی نیز جلدی بیماریوں کے لیے مفید ہے۔ (اس معجون کو قرصوں کی شکل میں بھی تیار کر لیا گیا ہے۔)

ترکیب استعمال: معجون عرق شاہترہ ۵ تولے، عرق عشبہ ۱۰ تولے کے ساتھ یا محض معجون بھی کھا سکتے ہیں۔

معجون عقرب گردہ و مثانہ کی پتھری کو توڑ کر بسہولت پیشاب کے راستہ نکالتی ہے۔ گردہ و مثانہ کو قوی کرتی ہے۔

ترکیب استعمال: ۳ ماشے سے ۷ ماشے تک صرف یہ معجون شیرہ تخم کرفس ۱ ماشہ، شیرہ بادیان ۵ ماشے، عرق بادیان ۱۲ تولہ کے ساتھ

معجون فلاسفہ بابونہ اور زراوند مدحرج اور بعض مغزیات سے بنائی جاتی ہے۔ آلات تناسل کو قوت دے کر باہ اور مادۂ تولید کی پیدائش بڑھاتی ہے۔ مثانہ اور اس کے عضلات کو طاقت دے کر بار بار پیشاب آنے کو روکتی ہے۔ عضلات سے گنٹھیا کے مواد کو کمر کے درد کو فائدہ دیتی ہے۔ تیزابی مادّہ کو خارج کر کے گنٹھیا کو دور کرتی ہے۔ معدے کے طبقہ عضلیہ کو درست اور جوہر ہاضم کو بڑھا کر بھوک بڑھاتی اور کرتی ہے۔ منہ کی بدبو دور کرتی ہے۔ قدرے مصفی ہے اس لیے چہرے کے رنگ کو نکھارتی ہے، مقوی اعصاب ہے۔ (اس معجون کو قرصوں کی شکل میں بھی تیار کر لیا گیا ہے)

ترکیب استعمال: رات کو سوتے وقت کھائیں۔ **مقدار خوراک:** بڑی عمر والوں کو ۶ ماشے سے ۹ ماشے تک دیں۔

معجون کلاں باہ کو قوت دیتی، جریان و سیلان رحم کو روکتی ہے۔ مرد و عورت دونوں کے لیے مفید ہے۔

معجون کلکلانج استسقاء کے لیے مفید ہے، درد قولنج کو تسکین دیتی ہے۔ مدر بول ہے۔

ترکیب استعمال: ۷ ماشے سے ۱ تولے تک یہ معجون شیرہ بادیان ۳ ماشے، شیرہ تخم کشوث ۳ ماشے، عرق برنجاسف ۱۰ تولہ شربت دینار ۲ تولے کے ساتھ استعمال کریں۔ ترش و بادی اشیاء سے پرہیز

معجون کندر سلسل البول (بار بار پیشاب آنا) کے لیے مفید ہے۔ گردہ و مثانہ کو قوت دیتی ہے۔

ترکیب استعمال: ۷ ماشے یہ معجون کشتہ خبث الحدید ۲ چاول یا کشتہ بیضہ مرغ ۲ چاول کے ساتھ استعمال کریں۔

معجون لنا فالج، لقوہ اور رعشہ کے لیے مفید ہے۔ اختلاج معدہ کو روکتی ہے۔

ترکیب استعمال: ۳ ماشے سے ۵ ماشے تک اختلاج معدہ کے لیے عرق بادیان ۱۲ تولے کے ساتھ کھائیں۔

معجون ماسک البول پیشاب کی زیادتی کے لیے مفید اور مثانہ کو قوت دیتی ہے۔

ترکیب استعمال: یہ معجون شب کو سوتے وقت ۷ ماشے استعمال کریں۔ کھٹی و بادی چیزوں سے پرہیز

ن مفرح الارواح لعل، فیروزہ، فولاد بر جواہرات وغیرہ سے بنائی جاتی ہے۔ دل، جگر، دماغ کی طاقت میں اضافہ کرتی ہے اور روح حیوانی، روح طبعی، روح نفسانی کو قوی کرتی ہے۔ مقوی اعصاب ہے۔ دماغ کے خالی مادے کو قوی کر کے عقل، شعور اور حافظہ کو
۔ مادۂ تولید کے اجزا کے قدرتی تناسب کو درست کرتی اور تخم انسانی کی پیدائش بڑھا کر مادۂ تولید کو اولاد پیدا کرنے کے قابل بناتی ہے۔ نہایت
ہو تھکن دور کرتی ہے۔ آلاتِ تناسل کو قوت دیکر ان کے افعال کو تیز کرتی ہے اور باہ کو غیر معمولی طور پر بڑھاتی ہے۔

استعمال :۔ سارا المحم ۵ تولے کے ساتھ صبح کھائیں۔ دودھ کے ساتھ بھی استعمال کی جاتی ہے۔ بڑی عمر والوں کے لیے ایک ماشہ

ن مصفی خاص فسادِ خون پھوڑے پھنسی اور آتشک وغیرہ کے لیے دو نایاب دوائیں !

ادِ خون، پھوڑے پھنسی کے لیے اکسیر ثابت ہوئی ہے۔ چند ہی روز میں خون کو صاف کر کے بدن کو کندن بنا دیتی ہے۔ پرانے سے پرانے سوزاک کو
انگیز کرشمے سے اچھا کرتی ہے۔ خارش کو رفع کرتی ہے۔ آتشک کے لیے نہایت مفید ہے۔ زخموں کو خشک کر کے جان فرسا تکلیف سے نجات دیتی ہے۔
رد اور جذام میں بھی کامیاب تجربہ کیا گیا ہے۔ عجیب چیز ہے۔

استعمال :۔ ۶ ماشے یہ معجون شربت عشبہ خاص ۴ تولے پانی میں ملا کر اس کے ساتھ استعمال کریں۔ گرم اور ترش اشیا سے پرہیز۔

لظ جواہر والی مادۂ منویہ کو غلیظ کرتی ہے اور اس کی اصلاح کرتی ہے۔ جریان کے لیے مفید ہے۔
ترکیب استعمال :۔ ایک تولہ یہ معجون پاؤ بھر گائے کے تازہ دودھ کے ساتھ استعمال کریں۔

ن مقل بادی اور خونی بواسیر کے لیے مفید ہے۔ معدے کی خرابی کو دور کرتی ہے۔
ترکیب استعمال :۔ ۷ ماشے یہ معجون تنہا یا کشتہ خبث الحدید ۲ برنج عرق بادیان ۱۲ تولے کے ساتھ استعمال کریں۔

ن مقوی باہ مسیح الملک والی یہ معجون باہ کے لیے مقوی ہونے کے علاوہ اعضائے رئیسہ کو بھی قوت دیتی ہے۔
ترکیب استعمال :۔ ۶ ماشے معجون پاؤ بھر دودھ کے ساتھ صبح یا شب کو استعمال کریں۔

ن مقوی معدہ :۔ معدہ اور آنتوں کی کمزوری کا اچھا علاج :۔ اس معجون میں ادرک، دارچینی اور مصطگی جیسے اجزا ہیں جن کے متعلق سب جانتے ہیں کہ وہ
ر، مقوی جگر و امعاء ہیں۔ معدہ میں جب رطوبات بلغمیہ کی زیادتی ہوتی ہے تو ایسے موقعوں پر یہ معجون استعمال کرنا چاہیے۔ منہ سے رال بہتی ہو، بھوک
صحیح نہ لگتی ہو، ایسے موقعوں پر یہ بہتر ثابت ہوتی ہے۔

ن مقوی و ممسک یہ معجون قوت مردمی کے لیے حیرت انگیز ہے۔ بے انتہا ممسک ہے۔ پہلی ہی خوراک میں اپنا اثر دکھاتی ہے۔ باہ میں اندازے سے زیادہ اضافہ کرتی ہے۔ دل عیش و نشاط کا مرکز بن جاتا ہے۔ ناکارہ اور عاقبت نااندیش
ندگی کا سچا لطف حاصل ہوتا ہے۔

استعمال :۔ ۶ ماشہ رات کو سوتے وقت پاؤ بھر دودھ کے ساتھ استعمال کریں یا خاص ضرورت سے ایک گھنٹہ قبل ایک ماشہ استعمال کریں۔

ن موچرس سیلان رحم کے لیے مفید ہے۔ رحم کی خراب رطوبت کو خشک کرتی ہے۔
ترکیب استعمال :۔ ایک تولہ یہ معجون عرق گاؤزبان ۱۲ تولے کے ساتھ یا تنہا استعمال کریں۔ ترش و بادی اشیا کا پرہیز

ن مومیائی تمام اعضائے رئیسہ کو قوت دیتی ہے اور جماع کے فوراً بعد استعمال کرنے سے قوت زائل شدہ کا بدل جلد کر دیتی ہے اور کمزوری کو باقی نہیں رہنے دیتی۔ عجیب اثر رکھتی ہے۔

استعمال :۔ ۱ ماشہ سے ۳ ماشے تک یہ معجون عرق عنبر ۵ تولے کے ساتھ یا تنہا استعمال کریں۔ ترش اشیا و بادی چیزوں سے پرہیز۔

معجون مهزل مثانے کو دور کرتی ہے۔ مقدار خوراک :- ۹ ماشے ہمراہ آب تازہ

معجون نانخواہ غذا کو جلد ہضم کرتی ہے۔ معدے کو فضلات سے پاک کرتی ہے۔ بھوک لگاتی ہے۔
ترکیب استعمال :- ۶ ماشے یہ معجون عرق بادیان ۲ تولے کے ساتھ یا تنہا استعمال کریں۔

معجون نانخواہ مشکی غذا کو ہضم کرتی ہے، ریاح کو تحلیل کرتی، معدہ اور گردے کو قوی کرتی ہے۔
ترکیب استعمال :- ۶ ماشے یہ معجون صبح کو یا کھانا کھانے کے بعد دونوں وقت استعمال کریں۔

معجون نجاح سوداوی امراض کے لیے مفید ثابت ہوئی ہے۔
ترکیب استعمال :- ۶ ماشے سے ۱ تولہ تک یہ معجون عرق شاہترہ ۶ تولے عرق بادیان ۶ تولے نبات سفید ۲ تولے کے ساتھ کھائیں

معجون نسیان حافظہ کو قوی کرتی ہے۔ طلبا اور دماغی کام کرنے والوں کے لیے مفید ہے۔
ترکیب استعمال :- ۶ ماشے یہ معجون عرق گاؤزبان ۲ تولے یا تازہ پانی کے ساتھ شربت انار ۲ تولے ملا کر استعمال کریں۔

معجون نشارہ عاج والی جن عورتوں کے حمل ساقط ہو جاتے ہیں ان کے لیے مفید ہے۔
ترکیب استعمال :- ۶ ماشے یہ معجون عرق گاؤزبان ۲ تولے یا تازہ پانی کے ساتھ شربت انار ۲ تولے ملا کر استعمال کریں

معجون نقرہ دل اور دماغ کو قوت دیتی ہے، جسم میں خوشگوار حرارت پیدا کرتی ہے اور خفقان کو زائل کرتی ہے۔ حرارت غریزی کو برانگیختہ کر کے قوت کو قائم رکھتی ہے۔
ترکیب استعمال :- ۳ ماشے سے ۵ ماشے تک یہ معجون عرق گاؤزبان ۲ تولے کے ساتھ یا صرف معجون استعمال کریں۔ ترش اور بادی چیزوں سے پرہیز۔

مفرحات

مفرح اعظم اعضائے رئیسہ کو قوت دینے میں عجیب چیز ہے۔ معدہ اور ہاضمہ کی اصلاح کرتی ہے۔
ترکیب استعمال :- ۶ ماشے یہ مفرح، عرق عنبر ۲ تولے، شربت عناب ۲ تولے کے ساتھ یا تنہا استعمال کریں۔

مفرح بارد جواہر والی دل کو قوت دے کر اس کی حرکات، نظام کو درست کر کے اختلاج کو دور کرتی ہے۔ حرارت کو اعتدال پر لاتی، نہایت تیز اثر کرتی ہے۔ چاندی سونے کے ورق اور سچے موتی اس میں شامل کیے جاتے ہیں۔ جذب نسیم کے عمل کو صحیح کر کے دل تفریح بخشتی ہے۔ دودھ یا پانی کے ساتھ کھائیں۔ ۶ سال سے ۱۲ سال تک ۱۱/۲ ماشے سے ۲ ماشے تک۔ بڑی عمر والوں کے لیے ۶ ماشے تک۔

مفرح بارد سادہ خفقان کو دور کرتی ہے، ضعف قلب و دماغ کو دور کرتی ہے۔
ترکیب استعمال :- ۶ ماشے یہ مفرح، عرق بادیان ۲ تولے، عرق بید مشک ۵ تولے کے ساتھ یا تنہا استعمال کریں۔

مفرح خاص مربہ جات اور تازہ فواکہات کے پانی اور جواہرات کی نفیس آمیزش سے ہمدرد نے یہ ایک خاص مفرح تیار کیا ہے۔ امراض قلب میں خصوصیت کے ساتھ مفید ہے۔ قلب کی کمزوری، گھبراہٹ (خفقان)، اور بےقاعدگی کو درست کرتا ہے، مفرح ہے۔ عام جسمانی کمزوری کو بھی رفع کرتا ہے۔ ترکیب استعمال :- ۶ ماشے یہ مفرح صبح پانی کے ساتھ استعمال کیا جاتا ہے۔

مفرح دل کشا دل کو قوت دینے میں بے نظیر ہے۔ خیالات فاسدہ کو دور کرتی ہے۔ نشاط آور ہے۔
ترکیب استعمال :- ۹ ماشے عرق گلاب ۱۲ تولے، مصری ۲ تولے ڈال کر یا تنہا استعمال کریں۔

مفرح سونبری ذہن اور قوتیں جو کسی مرض کی وجہ سے یا مسہل لینے سے یا سمیت کے اثر سے کمزور ہوگئی ہوں انہیں اصل حالت پر پہنچاتی ہے۔
باہ کو برانگیختہ کرتی ہے۔ رعشہ، خفقان، استسقا، سوء ہضم کو مفید ہے۔
ترکیب استعمال :- ۹ ماشے یہ مفرح عرق گاؤ زبان نسخہ دیگر ۵ تولے، شربت انار شیریں ۲ تولے کے ساتھ یا تنہا استعمال کریں۔

مفرح شاہی اعضائے رئیسہ کے لیے ایک نئی چیز ہمدرد نے تیار کی ہے۔ مفرح دسکن ہے۔ اس کا اعضائے ہضم پر بھی بڑا خوشگوار اثر ہوتا ہے۔ ترکیب استعمال :- ۶ ماشے صبح اور ضرورت ہو تو ۶ ماشے شام کو استعمال کریں۔

مفرح شیخ الرئیس ضعفِ دل، خفقان سوداوی، وحشت اور عام کمزوری کو دور کرتی ہے۔
ترکیب استعمال :- ۶ ماشے یہ مفرح عرق گاؤ زبان نسخہ دیگر ۵ تولے، مصری ۲ تولے کے ساتھ یا تنہا استعمال کریں۔

مفرح کبیر دماغی امراض کے لیے بہت مفید ہے اور عام کمزوری کو دور کرتی ہے۔
ترکیب استعمال :- ۶ ماشے یہ مفرح عرق گاؤ زبان نسخہ دیگر ۵ تولے شربت انار شیریں ۲ تولے کے ساتھ یا تنہا استعمال کریں

مفرح مشکیں دماغ عام جسمانی طاقت کا محتاج ہے۔ اگر جسم میں طاقت نہیں ہوگی تو دماغ کو بھی غذا نہیں مل سکتی۔ اس لیے دماغ کو بہتر بنانے کے لیے ہمدرد دواخانہ کی لاجواب دوا **مُفرح مُشکیں** استعمال کیجیے۔ "مفرح مشکیں" میں نئی زندگی پیدا کرکے دماغ میں برقی رَو دوڑا دیتی ہے۔ حافظہ کو بہتر بناتی ہے۔ دماغی کام کرنے کی صلاحیت پیدا کرتی ہے۔ معدہ میں پہنچتے ہی دماغ اور اعصاب پر اثر کرتی ہے۔ دورانِ خون کو درست اور غذا کی خواہش کو تیز کرتی ہے۔ تمام دن کا تھکا ہوا دماغ اس کے اثر سے از سرِ نو تازہ ہو جاتا ہے۔
کمزوروں کیلیے اور دماغی کام کرنے والوں کے لیے لاجواب ہے۔

مفرح معتدل خفقان اور مراق کو دفع کرتی ہے۔ تفریح پیدا کرتی ہے۔
ترکیب استعمال :- ۶ ماشے یہ مفرح عرق گاؤ زبان نسخہ دیگر ۵ تولے اور مصری ۲ تولے کے ساتھ یا تنہا استعمال کریں۔

مفرح یاقوتی معتدل حرارتِ غریزی کی حفاظت کرتی ہے اور اعضائے رئیسہ کو قوت دیتی، ضعف اسہال اور امراض رحم کے لیے بعید مفید ثابت ہوتی ہے اور ہر قسم کی کمزوری کو دور کرتی ہے، مقوی جگر ہے۔
ترکیب استعمال :- ۳ ماشے سے ۵ ماشے تک شربت روح افزا ۲ تولے دودھ کے ساتھ یا تنہا استعمال کریں۔

ملذذ عجیب مُباشرت کے وقت عصبی مرکزوں میں ہیجان پیدا ہو جاتا ہے اور حرام مغز میں عصبی پیغامات کی آمد و رفت شروع ہو جاتی ہے۔ ان پیغامات کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ تمام غدد تناسلیہ اپنی اپنی رطوبات خارج کرنے کے لیے تیار ہو جاتے ہیں۔ یہ حالت بہت لذت بخش ہوتی ہے۔ پھر فم رحم اور حشفہ کے اِتصال اور تصادم سے اس لذت میں مزید اضافہ ہو جاتا ہے اور جب حرام مغز کی طرف سے غدد تناسلیہ کو انزال کا پیام پہنچتا ہے تو اس وقت یہ حظ اور التذاذ درجۂ کمال کو پہنچ جاتا ہے لیکن بعض حالات میں حشفہ اور فم رحم یا غدد تناسلیہ کی کمزوری اور نقائص کی بنا پر طرفین کو جماع سے کوئی لذت حاصل نہیں ہوتی۔ ایسی صورت میں "ملذذ عجیب" سے یہ لطف حاصل ہو جاتا ہے۔ اس کے استعمال سے حشفہ اور فم رحم کا استعمال ہونے لگتا ہے اور جسم اسفنجی جو سامنے کی طرف بڑھ کر حشفہ بناتا ہے اس کے اجزا سے متاثر ہو کر قبول حظ کے لیے زیادہ سے زیادہ تیار ہو جاتا ہے۔
ملذذ عجیب مضر اجزا سے پاک ہے اور بے شمار منافع کے باوجود خوشبودار بھی ہے۔ حشفہ یا عنق الرحم اور رحم کی اندرونی ساخت پر ملذذ عجیب کوئی مضر نقص نہیں چھوڑتی بلکہ ان اعضا پر اس کا کوئی مستقل اثر بھی نہیں ہوتا۔ وقتی استعمال کی چیز ہے۔ (پرچہ ترکیب دوا کے ساتھ ہے)

ممسک بے نظیر

یہ نہایت مقوی اور ممسک دوا ہے جو نشہ پیدا کرنے والے اور مضر اجزا سے پاک اور قیمتی دواؤں مثلاً مشک، عنبر، یاقوت، زمرد، مروارید اور زعفران وغیرہ سے مرکب کی جاتی ہے۔ طبعی نعوظ (ارکیشن) کے وقت تغضیب کے جوف اور خانہ دار اجسام میں زیادہ خون بھر جاتا ہے اور اس کے لچک دار ریشے نسیج اعصابی دار کنٹائل ٹشو تن کر عروق و شرائین پر دباؤ ڈالتے ہیں۔ یہ کیفیت اس وقت تک قائم رہتی ہے جب تک وظیفہ جماع مکمل نہیں ہو جاتا۔ عضو کے بیرونی عضلات سکڑ کر اور بیرونی جلد تن کر دیدو پھر دباؤ ڈالتے ہیں۔ اس دباؤ کی وجہ سے خون واپس نہیں ہونے پاتا اور نعوظ برقرار رہتا ہے۔ اگر قیمتی دواؤں سے عضلات میں قوت پیدا کر دی جائے تو یہ بالکل ممکن ہے کہ ان کا دباؤ دیر تک قائم رہے اور انزال جلد نہ ہو۔ ممسک بے نظیر خاص طور پر عضو کے عضلات کو طاقت بخشکر خصیتین، بربخ (ایپی ڈیڈی مس)، قنات ناقلۃ المنی، اوعیہ منی، غدۂ قدامیہ، غدۂ ودی کو بھی جو وظیفہ جماع کی تکمیل اور اخراج منی اور دیگر رطوبات سے قریبی تعلق رکھتے ہیں قوت دیتی ہے اور ان میں یہ استعداد پیدا کرتی ہے کہ دیر تک سیال مولدہ کو روکے رہیں۔ مخصوص طور پر عضو کی جڑ کے عضلے کو جو آلت خیز (ناصبۃ الذکر۔ ارکیٹر پینیس) ہے، قوی کرتی ہے۔ یہ عضلہ اپنی قوت کے باعث عضو کی جڑ کی قوتوں کو دبا کر خون روک لیتا ہے جس سے نعوظ میں کمی آنے نہیں پاتی اور لذت و امساک کی کیفیت باقی رہتی ہے۔ ممسک بے نظیر کے استعمال سے اس عضلاتی ڈوری (معالیق خصیہ)، نیز قنات ناقلۃ المنی اور اوعیہ منی میں وہ تشنج اور سکیڑ دیر میں پیدا ہوتا ہے جو انزال کیلیے ضروری ہے، بلکہ جس کا نتیجہ انزال ہے۔ امساک کے لیے صلبی مرکز کا قوی ہونا بھی ضروری ہے۔ ممسک بے نظیر اس کو بھی قوی کرتی ہے۔ یہ دوا امساک کے لیے ایک سائنٹفک دوا ہے جو عضلات تناسل کے طبعی وظائف اور انکی گہری فزیالوجی کو سامنے رکھ کر طبی اصول سے تیار کی گئی ہے۔

منڈوزا (کیلسیم فوڈ) کیلسیم اور وٹامن ڈی کا ایک لطیف اور جزو بدن ہو جانیوالا مرکب

جدید تمدن کی برکات —— عدم سکون اور بے اطمینانی!

اگرچہ ہماری صحتوں پر بری طرح اثر انداز ہے لیکن غیر متوازن غذا اور اعضائے جسم کی جزو بدن بنانے کی صلاحیتیں کم ہو جانے کی وجہ سے بھی ہم میں ضروری نمکیات خصوصاً کیلسیم کی کمی پیدا ہو جاتی ہے اور عورت و مرد اور بچوں کی بہت سی تکلیفوں کا سبب بن جاتی ہے۔ مثلاً عام جسمانی کمزوری، نقاہت خشکی اعصاب، دانتوں کی خرابی، درد سر اور خون کی کمی وغیرہ۔ عورتوں میں کثرت حیض اور درد اور بے قاعدگی بھی کیلسیم کی کمی کے نتائج ہیں۔ بچوں میں کمزور ہڈیاں اور خرابی صحت بھی اسی کا نتیجہ ہوتے ہیں۔

سائنسدانوں اور بلند پایہ معالجین نے اس حقیقت کو تسلیم کر لیا ہے کہ ہمارے جسم کے لیے کیلسیم اشد ضروری ہے اور ہم کیلسیم اپنے جسم میں پہنچا کر بہت سی بیماریوں کو دفع کر سکتے ہیں اور تندرست آدمی کیلسیم کی مناسب مقدار جسم میں روزانہ پہنچا کر بہت سی بیماریوں سے بچ سکتے ہیں۔

منڈوزا

ہمدرد کی سائنٹفک لیبوریٹریز کی ایک جدید پیش کش ہے اور تحقیقات حاضرہ کی روشنی میں کیلسیم اور وٹامن ڈی کی ایک لطیف آمیزش سے تیار کیا گیا ہے۔

ناشف

سیلان الرحم کا مرض اکثر عورتوں کو ہوتا ہے۔ سیلان الرحم کی بہت سی قسمیں ہیں۔ ورم رحم کی وجہ سے سیلان ہوسکتا ہے۔ سوزاک کی وجہ سے ہوسکتا ہے وغیرہ۔ ناشف صرف اس حالت میں مفید ہے جب کہ رحم میں کمزوری ہو اور خون میں کیلسیم کی کمی ہو۔ خصیتین الرحم (اوویز) کے افعال کو بھی یہ باقاعدہ کرتی ہے۔ شوہر کی کسی تکلیف کی وجہ سے عورت کی جنسی خواہش پوری نہیں ہوتی تو ایسی عورتیں بھی سیلان الرحم میں مبتلا ہو جاتی ہیں۔ ناشف ان کے لیے بھی مفید ہے۔

نزلی

نزلہ و زکام کے متعلق جدید تحقیق یہ ہے کہ یہ خاص قسم کے مادہ کا نتیجہ ہیں۔ یہ مادے مختلف ذریعوں سے ناک کی اندرونی جھلی پر اثر انداز ہوتے ہیں اور اس جھلی پر ورم پیدا کر دیتے ہیں۔ یہ ورم بڑھ کر اندر دماغ تک پہنچ جاتا ہے اور رطوبت بہنی شروع ہو جاتی ہے۔ گلے اور کانوں پر بھی اس کا اثر ہوتا ہے۔ اس سے یہ ثابت ہوتا ہے کہ نزلہ و زکام کا صحیح علاج یہ ہے کہ مختلف تدابیر اور دوا کے ذریعہ سے تمام مادوں کو خارج کر دیا جائے تاکہ ورم دور ہو جائے۔ نزلی ہمدرد کی خاص ایجاد ہے جو جدید ترین معلومات کی روشنی میں تیار کی گئی ہے۔ اس دوا کی چند خوراکیں نہ صرف مادے کو فنا کر دیتی ہیں بلکہ دماغ اور کان اور گلے پر جو برے اثرات نزلے کے ہوتے ہیں انھیں بھی نہایت کامیابی سے روک دیتی ہے۔

ہر گھر میں اس بے نظیر ایجاد کا رہنا ضروری ہے

نمک بواسیر

بواسیر خونی کے لیے مفید ہے۔ پہلی خوراک میں خون بند ہو جاتا ہے۔

ترکیب استعمال:- ۴ رتی سے ایک ماشے تک کسی شربت یا دہی کے ساتھ کھائیں۔

خواتین اپنے آپ کو کس طرح خوب صورت بناتی تھیں ؟

پاک و ہند اور بیرونی ممالک کی خواتین کو خوبصورت بننے کا قدیم یونانی طریقہ معلوم ہو گیا۔ یونان کی عورتوں کا قاعدہ تھا ـــــــ کہ وہ ـــــــ معدہ کو صاف کرتی تھیں ـــ تاکہ غذا ہضم ہو اس سے صاف ستھرا خون پیدا ہو۔ چنانچہ آجکل خواتین اپنے رنگ کو نکھارنے کے لیے اور تن درست رہنے کے لیے ہمدرد دواخانہ کا نمک جالینوس استعمال کرتی ہیں۔ یہی طریقہ مردوں نے بھی اختیار کر رکھا ہے اس لیے وہ خوب صورت اور تن درست نظر آتے ہیں۔

نمک جالینوس

معدہ اور آنتوں کو قوت دیتا ہے اور ان کو ردی مواد سے پاک و صاف رکھتا ہے۔ بدہضمی اور دائمی قبض کو رفع کر کے غذا کو صحیح طور پر ہضم کرنے کی صلاحیت بخشتا ہے۔ خون صالح پیدا کر کے چہرے کو خوش رنگ بناتا ہے۔

نمک مرگانگ

امراض معدہ کے لیے بے حد مفید ہے۔ غذا کو جلد ہضم کرتا ہے۔ گرانی شکم اور نفخ کو رفع کرتا ہے۔ جسم کو ردی مواد سے پاک و صاف کرتا ہے، بلغم چھانٹتا ہے۔ ترکیب استعمال:- ۴ چاول یا ایک قرص جوارش جالینوس یا جوارش بسباسہ میں ملا کر بعد غذا سوتے وقت کھانا چاہییں۔ (نمک مرگانگ کے قرص بھی تیار ہوتے ہیں)

نوشادر سیال

معدہ و جگر کے امراض میں مفید ہے، عظم جگر میں فائدہ کرتا ہے۔ فعل ہضم میں اعانت کرتا اور گردے کو فائدہ کرتا ہے۔

ترکیب استعمال:- دونوں وقت کھانے کے بعد ۵ قطرے پانی کے ساتھ استعمال کریں۔

نوشدارو سادہ معدے کو قوت دیتی، دستوں کو روکتی ہے۔ مقدار خوراک: ۹ ماشے

نوشدارو لولوی معدہ اور جگر کو قوت دیتی ہے، خفقان کو دور کرتی ہے، مقوی قلب ہے۔ مقدار خوراک: ۱-۶ ماشے

نونہال

ننھے اور معصوم بچوں کو بہت سی تکلیفوں سے نجات دلاتا ہے جیسے بدہضمی، اپھارا، پیچش اور دست، قبض، معدے کی تیزابیت، منھ کے چھالے، بے چینی کی نیند اور دودھ ڈالنا۔ دانت نکلنے کے زمانے کے خطرات اور تکلیفوں سے بچوں کو بچانے کے لیے نونہال ماؤں کے ہاتھ میں ایک بہترین نسخہ ہے۔

نونہال کیسے تیار ہوتا ہے:۔ بچوں کی قوت اور ان کے مزاج کا پورا خیال کرکے ایک نسخہ مرتب کیا گیا۔ پھر ان اجزا کو ایک ایسے طریقے سے ملایا کہ تیاری کے دوران میں کسی بھی جزو کی قوت ضائع نہ ہو۔ اسی لیے ایک ایسا لطیف نونہال تیار ہوتا ہے جو ہر حال میں پیارے بچوں کو فائدہ پہنچاتا ہے۔

ترکیب استعمال

قبض:۔ دن میں دو بار صبح و شام حسب عمر دینا چاہیے۔

بدہضمی اپھارا:۔ دن میں دو بار دیں۔ غذا روک دیں یا کم از کم دودھ پلانے میں ۳-۴ گھنٹوں کا وقفہ کردیں۔

پیچش اور دست:۔ مقررہ مقدار خوراک حسب عمر تین بار صبح شام اور رات کو دی جائے۔

جگر کی خرابی:۔ غذا دینے سے ذرا پہلے ایک خوراک دے دیجیے۔

دودھ ڈالنا:۔ دودھ پلانے سے ۱۵ منٹ پہلے مقررہ خوراک دینی چاہیے۔

بے چین نیند:۔ سلانے سے پہلے ایک مقررہ خوراک دینی چاہیے۔

منھ کے چھالے:۔ دن میں دو بار مقررہ خوراک (حسب عمر) دینی چاہیے۔

پیاس:۔ مقررہ خوراک دن میں تین بار پانی میں ملا کردیں۔

احتیاط

بچوں کی بہت سی تکلیفیں خراب غذا یا خراب دودھ کی وجہ سے پیدا ہوتی ہیں۔ اس لیے دودھ پلانے یا غذا دینے میں صفائی کا خیال رکھنا چاہیے۔

مقدار خوراک

ایک سے ۳ ماہ تک ۱۰ سے ۲۰ قطرے۔ ۳ سے ۶ ماہ تک ½ چمچہ سے ایک چمچہ۔ ۶ ماہ سے ایک سال تک ۱ چمچہ سے ۱½ چمچے تک۔ ایک سال سے ۳ سال تک ۱½ چمچہ سے ۲ چمچے تک۔ ۳ سال سے اوپر ۲ چمچے یا کچھ زیادہ۔

نوٹ:۔ چمچہ سے مراد چائے کا چمچہ ہے۔ استعمال سے پہلے شیشی خوب ہلائیے۔ شیشی کو ٹھنڈی جگہ رکھنا چاہیے۔

نیوربا

صحیح اجزا کی فراہمی، جسم پر ان کے اثرات کا مطالعہ، پھر ان اجزا کو اس طرح مرکب کرنا کہ نہ صرف ان کا اثر باقی رہے بلکہ ایک جزو دوسرے سے مل کر خراب اثر پیدا نہ کرنے۔ یہ مقصد گہرے مطالعہ، مشاہدات اور طویل تجربات کے بغیر حاصل نہیں ہوتا۔ یہی وجہ ہے کہ اکثر مقوی دوائیں بے فائدہ ہو کر رہ جاتی ہیں کیونکہ ان پر یہ تمام تجربات نہیں کیے جاتے۔

ہمدرد دواخانہ میں ریسرچ و تحقیق اور مشاہدات و تجربات کا سلسلہ جاری رہتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ ہمدرد کی دوائیں جس مقصد کے لیے تیار ہوتی ہیں وہ پورا کرتی ہیں۔ ان ہی میں سے ایک نئی دوا **نیوربا** ہے جو مقوی باہ دواؤں میں یقیناً ایک بہترین دوا ہے۔ ہمدرد میں مسلسل تجربات کے بعد اور بڑی تحقیق کے بعد اسے بنایا گیا ہے۔ اس میں نہ صرف سونے چاندی وغیرہ کے کشتے ہیں بلکہ جدید مقوی اجزا مثلاً وٹامن ب اور وٹامن د وغیرہ بھی ہیں۔ گویا "نیوربا" قدیم مسلمہ مقوی باہ اجزا اور جدید دریافتوں کا ایک نیا مرکب ہے۔

درحقیقت شباب کا تعلق عمر سے نہیں ہے۔ انسان ساٹھ برس کی عمر میں بھی توی رہ سکتا ہے اور بیس سال کی عمر میں بڑھاپا آسکتا ہے۔ شباب کا انحصار ہے قویٰ درستی پر، اچھے خون کی پیداوار پر، دل ودماغ کی قوت پر اور عصبی نظام کی صحت پر۔ "نیوبا" مردانہ قوتوں کی بحالی کا موثر ذریعہ اس لیے ہے کہ صالح خون پیدا کرتا ہے، دل ودماغ کو قوت دیتا ہے اور عصبی نظام کو صحت مند رکھتا ہے۔

زندگی کی ذمہ داریوں کو سنبھالنے اور کامیاب زندگی گزارنے کا ولولہ پیدا کرتا ہے۔ زود اثر، بے ضرر اور مقوی "نیوبا" کے استعمال سے صحت اور جوانی برقرار رکھی جاسکتی ہے۔

ترکیب استعمال

ضعف باہ :- ہر عمر ہر موسم میں "نیوبا" کو بلا خطر استعمال کیا جاسکتا ہے۔ مردانہ کمزوری کے لیے نیوبا کی ایک گولی صبح دودھ کے ساتھ اور ایک گولی رات کو پانی کے ساتھ کھلائی جاتی ہے لیکن اگر صرف حفظ ماتقدم پیش نظر ہو یعنی اس خیال سے نیوبا استعمال کی جائے کہ قوت برقرار رہے تو صرف ایک گولی صبح کافی ہے۔

عام کمزوری :- نیوبا کا اثر دل ودماغ کے ساتھ جگر پر ہوتا ہے اور جگر میں صالح خون پیدا کرنے کی صلاحیت نیوبا سے پیدا ہوتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ خون کی کمی نیوبا سے دور ہو جاتی ہے جن لوگوں کی طبیعت گری رہتی ہے، اعضا میں تھکن محسوس ہوتی رہتی ہے ان کے لیے نیوبا ایک بے ضرر اور مفید چیز ہے۔ ایسے لوگوں کو صرف ایک گولی صبح دودھ کے ساتھ دینی چاہیے۔

ضعف دماغ اور اعصاب :- حافظہ کی کمزوری، درد سر، نسیان اور دوسری دماغی کمزوری کی حالتوں میں نیوبا ایک موثر ترین چیز ہے۔ ایک گولی صبح دودھ کے ساتھ کھلانی چاہیے۔

نوٹ :- نیوبا کے اجزا کو اس طرح مرتب اور مرکب کیا گیا ہے کہ اس کے استعمال سے کوئی "اثرات مابعد" پیدا نہیں ہوتے۔ نیوبا ہر قسم کے ضرر سے پاک ہے۔

نیا خمیرہ

قلب، دماغ اور اعصاب کی تقویت کے لیے ایک نہایت ممتاز دوا ہے۔ اس میں طب قدیم اور طب جدید کی بہترین مقویات اور انتہائی موثر ادویہ جمع کردی گئی ہیں جو محرک و مقوی ہونے کے علاوہ اعضائے رئیسہ کی پرورش کرنے اور غذا بہم پہنچانے میں بے مثل ہیں۔

عمل اور فوائد :- نیا خمیرہ نہایت لطیف اور خوشبودار دوا ہے۔ محرک ہے، اشتہا کو بیدار کرتا ہے، دل کو طاقت دیتا ہے۔ عام جسمانی صحت کو بحال کرتا ہے۔ اس کے علاوہ صفراویت کو زائل کرتا اور تشنجی امراض میں نافع ہے۔ ضعف عامہ اور ضعف اعصاب کے مریضوں کے لیے ایک نعمت ہے۔ فساد ہضم کی اصلاح کرتا ہے۔ نہایت سریع الاثر ہے۔ دماغی تکان اور جسمانی کسل کو رفع کرکے بہت جلد طبیعت کو چاق چوبند کر دیتا ہے۔

اجزا اور خواص :-

گاؤزبان :- اعضائے رئیسہ کی تقویت کے لیے ایک مسلمہ دوا ہے۔ دماغ اور دل کو ٹھنڈک پہنچاتی اور تسکین دیتی ہے۔ مدر اور مصلح مزاج اور معتدل ہے۔

تخم فرنجمشک :- محرک، مسکن، مدر، دافع جریان خون اور کاسر ریاح ہے۔

تخم بالنگو :- مسکن، مبرد، مدر، کاسر ریاح اور ملین ہے۔

تودری سفید، تودری زرد :- مقوی قلب ادویہ ہیں۔

بادرنجبویہ :- یہ بھی ایک مقوی قلب دوا ہے۔

بہمن سفید :- مبہی یعنی قوت مردانہ کو طاقت دیتی ہے۔

بہمن سرخ :- مقوی عامہ ہے۔

صندل سفید :- محترک، مخرج بلغم، دافع عفونت، قابض اور مدر ہے۔

۹) تخم کشنیز :- خوشبودار، محرک مشتہی، قاطع صفرا، مبرد، کاسر ریاح، مقوی عامہ اور مقوی باہ ہے۔

۱۰) اسطوخودوس :- مخرج بلغم اور قاتل جراثیم ہے۔

۱۱) ابریشم :- مقوی عامہ، قابض اور مقوی باہ ہے۔

۱۲) عنبر اشہب :- محرک، مانع عفونت اور دافع تشنج ہے۔

۱۳) ورق نقرہ :- مقوی، محرک اور مقوی باہ ہے۔

۱۴) دارچینی :- خوشبودار، محرک مشتہی، دافع تشنج، مصفی خون، کاسر ریاح اور دافع سمیت ہے۔

۱۵) الائچی خورد :- تیز خوشبو والی، محرک، کاسر ریاح اور مشتہی یعنی بھوک لگانے والی۔

۱۶) **خشک شدہ خمیر** :- اس سے حیاتین ب کی اقسام حاصل کیجاتی ہیں اور ان امراض میں مفید ہے جنمیں حیاتین ب کی کمی ہوتی ہے اور نواتی اجزا کی کثرت کیوجہ سے بھی امراض میں مفید ہے۔

۱۷) **نمکیات۔ گلیسرو فاسفورک ایسڈ** (کیلیسم سوڈیم اور آہن) یہ قیمتی معدنیات یعنی کیلیسم سوڈیم اور آہن فراہم کرتا ہے اور یہ اجزا خون اور جسم کی تقویت کیلیے بہت ضروری ہیں۔

۱۸) **حیاتین الف** :۔ غشائے مخاطی کو تقویت دیتی اور اس کی حفاظت کرتی ہے۔ شب کوری کو رفع کرتی ہے۔

۱۹) **حیاتین ب ۱** :۔ نشاستہ دار اجزا کے استحالہ کے لیے ضروری۔ اس کے جذب ہونے کے لیے فاسفورس کی آمیزش ضروری

۲۰) **حیاتین د** :۔ کساح کو رفع کرتی ہے جسم میں فاسفورس اور کیلیشیم انجذاب کے لیے اس کی موجودگی ضروری ہے۔

خوراک

ایک چائے کا چمچہ (جوکہ صرف چمچہ کے لبوں کی حد تک بھرا ہوا ہو یعنی ۹۰ گرین) دن میں دو مرتبہ یا جب ضرورت لاحق ہو۔

نی سا

"نی سا" دراصل کوئی نیا فارمولا نہیں ہے بلکہ ایک صدی سے زیادہ عرصے کا آزمودہ نسخہ ہے جسمیں ہمدرد نے طویل تجربات کی روشنی میں ضروری اضافات کیے ہیں اور دواسازی کی جدید ترین تکنیک کی مدد سے قرص کی صورت میں پیش کیا ہے۔ سونٹھ، اسگند، موچرس، الائچی، موصلی سفید، ستاور فلفل وغیرہ دواؤں کو خواتین کے مخصوص امراض میں زبردست اہمیت حاصل ہے۔ ان دواؤں کے موثر اجزا کو اس طرح حاصل کیا گیا ہے کہ ضائع ہونے کا کوئی امکان نہ رہے اور پھر سائنٹفک اصول پر اسے قرص کی شکل دے دی گئی ہے۔ اس لیے "نی سا" خواتین کے لیے ایک موثر ترین چیز بن گئی ہے۔

حیض کی خرابیوں (بے قاعدگی۔ کمی یا زیادتی)، ورم رحم اور سیلان الرحم (لیکوریا) کے لیے "نی سا" ایک نہایت موثر دوا ہے۔ یہ خصوصیت کے رحم اور متعلقات رحم پر اثرانداز ہو کر وہاں کی ہر بدنظمی کو رفع کر دیتی ہے۔ درد کمر کے لیے نہایت مفید ہے۔ ساتھ ہی یہ ایک اعلا درجہ کی ہاضم ہے۔ معدہ کے افعال کو درست کرتی ہے۔ "نی سا" جسم پر غیر ضروری چربی نہیں چڑھنے دیتی۔ اسی لیے "نی سا" خواتین کو چست اور صحت مند رکھتی ہے۔

ترکیب استعمال

حیض کی خرابیاں :- صبح ۲ قرص "نی سا" پانی کے ساتھ استعمال کرنی چاہیے۔

سیلان الرحم :- ۲ قرص صبح پانی کے ساتھ کھائی جائے اگر تکلیف زیادہ ہو تو ایک خوراک رات کو بھی کھانی چاہیے۔

نوٹ : نی سا کے ڈبہ کا ڈھکنا کھلا نہ چھوڑیے۔ ایک ڈبہ میں بیس خوراکیں ہیں۔

ہکنولین

زنانہ اعضائے تناسل کی خارش کے لیے اکسیری مرہم ہے۔ جن خواتین کو خارش کی شکایت صرف باہر کے حصہ میں ہو انہیں اس حصہ کی اچھے صابن وغیرہ سے صفائی کرکے دن میں دوبار ہکنولین لگانا چاہیے۔ اگر خارش اندامِ نہانی تک پہنچ گئی ہو یا اندر ہی سے شروع ہوئی ہو تو ایسی صورت میں سہاگہ یا بورک ایسڈ کے نیم گرم پانی سے اندر کی صفائی کرکے (اگر زنانہ پچکاری سے صفائی کرلی جائے تو بہتر ہے) ہکنولین رُوئی کی بتی میں لگا کر اندر رکھیں۔ دن میں اگر بتی رکھنے کا موقع نہ ہو تو یہ مرہم انگلی سے بھی اندامِ نہانی میں لگایا جا سکتا ہے۔

ایام کے دنوں میں بھی یہ مرہم اگر ضرورت ہو تو اسی ترکیب سے استعمال کیا جا سکتا ہے۔ حمل کے زمانہ میں جن خواتین کو خارش کی شکایت ہو جاتی ہو انھیں ھکنولین اوپر والی ترکیب سے استعمال کرنا چاہیے۔ اگر مرہم لگانے میں کچھ تیزی معلوم ہو تو تھوڑا سا مرہم علیحدہ نکال کر اس میں دھویا ہوا گھی ملا کر ہلکا کیا جا سکتا ہے۔ اگر اندرونی بالوں میں جوئیں پڑ جانے کی وجہ سے خارش ہو تو اس جگہ کو ریٹھوں کے پانی (ریٹھہ پانی میں جوش دیکر اور ٹھنڈا کرکے) سے صاف کرکے ہکنولین لگا دیجیے۔

(دورانِ استعمال میں مجامعت سے پرہیز کریں۔)

ہمدرد بام

دردِ سر، نزلہ وزکام، سینہ کی جکڑن، گلے کی خرابی، کھانسی، عصبی دردوں، مثلاً عرق النساء، نقرس، اور جوڑوں کے دردوں، چوٹ لگ جانے اور موچ آجانے اور روزمرہ کی مختلف تکلیفوں کو رفع کرنیکی ایک موثر دوا

ہمدرد بام کی امتیازی خصوصیات

"ہمدرد بام" کے اجزا گھٹیا درجے کے روغنی اور چپ چپے نہیں ہیں بلکہ تحقیق اور وسیع تجربات کے بعد ایسے ایسے اجزا سے تیار کیا گیا ہے کہ یہ بام لگاتے ہی جلد میں جذب ہونا شروع ہو جاتا ہے اور مرض کے مقام تک پہنچکر فائدہ پہنچانا شروع کر دیتا ہے۔ ہمدرد بام کی یہ بھی خصوصیت ہے کہ خالص قدرتی موم کو کثافتوں سے پاک کرکے ہمیں ایسے لطیف روغنیات ملائے گئے ہیں جو اپنا اثر دکھائے بغیر نہیں رہتے۔

ہمدرد بام کی ایجاد کے بعد قیانوسی قسم کے مالش کے تیلوں، مرہموں، پلسٹوں، لیپوں کی ضرورت باقی نہیں رہی۔ "ہمدرد بام" ان سب کی ترقی یافتہ اور انتہائی موثر صورت ہے۔

ہمدرد بام دو طرح عمل کرتا ہے۔ ایک یہ کہ جلد میں جذب ہو کر مرض کے مقام تک فوراً پہنچکر سکون و آرام پہنچاتا ہے۔ دوسرے یہ کہ جلد کی ہلکی سی گرمی پاکر اس سے خاص قسم کے لطیف بخارات آزاد ہوتے ہیں جو نہ صرف ناک اور دماغ کو کھول دیتے ہیں بلکہ سانس کی نالیوں میں پہنچکر بلغم کو اکھاڑ دیتے ہیں اور سینہ کو صاف کر دیتے ہیں۔ ان ہی بخارات سے سخت سے سخت دردِ سر دیکھتے ہی دیکھتے ختم ہو جاتا ہے اور تکلیف دہ کھانسی جاتی رہتی ہے۔

ننھے بچوں کے نزلہ وزکام، سینہ کی جکڑن، پسلی چلنا اور کھانسی، حتیٰ کہ کالی کھانسی تک میں صرف ہمدرد بام ان کے سینہ اور گلے پر مل دینا کافی ہے۔

ہمدرد بام کی ایک خصوصیت یہ بھی ہے کہ اس کے اجزا اور ان کے اثرات سخت سے سخت گرمی اور سخت سے سخت سردی میں بھی قائم رہتے ہیں۔ اور باموں میں یہ خصوصیت نہیں پائی جاتی۔

ترکیب استعمال

دردِ سر: تھوڑا سا ہمدرد بام پیشانی پر لگائیے اور ہلکے ہاتھ سے اسے ملیے۔ اگر نزلہ اور ٹھنڈ کی وجہ سے دردِ سر ہو اور ناک بھی بند ہو تو تھوڑا سا "ہمدرد بام" رومال پر لگائیے اور اس کے بخارات سونگھیے۔

انفلوئنزا، نزلہ زکام، کھانسی، سینہ کا درد اور گلے کا درد: ہمدرد بام کی مناسب مقدار سینہ اور پیٹھ پر اور گلے پر کم از کم دس منٹ مالش کرنے سے

ان شکایتوں کو فائدہ ہوجاتا ہے۔ ایسا دن میں دو تین بار کریں۔ ہمدرد بام ناک میں لگانا بھی مفید ہوتا ہے لیکن ۵ سال سے کم عمر کے بچوں کی ناک کے اندر ہمدرد بام
نہیں لگانا چاہیے۔ شدید تکلیف کی صورت میں مالش کے علاوہ ایک یہ تدبیر اختیار کریں۔
ایک چھوٹے برتن میں پانی ابال لیں اور اس میں ایک چمچہ یا کم و بیش ہمدرد بام ملا دیں۔ اس طرح جو بخارات اٹھیں انہیں سونگھیں۔ یہ بخارات ناک کو کھو
دیں گے اور سینہ کو صاف کر دیں گے حتیٰ کہ دمہ کی تکلیف دور کرنے کے لیے بھی یہ بخارات مؤثر ہیں کیونکہ یہ تنگ ہوائی نالیوں کو کشادہ کرتے ہیں۔

عضلی درد، وجع المفاصل، عرق النساء، درد کمر اور دوسرے درد: مقام درد پر کم از کم دس منٹ ہمدرد بام کی مالش کریں
مالش کے بعد کوئی گرم کپڑا درد کے مقام پر لپیٹ دیں۔ دن میں دو تین بار اسی طرح مالش کریں۔ اگر ہمدرد بام لگانے سے پہلے گرم تولیے سے درد
مقام کو ہلکے سے رگڑ لیا جائے اور پھر ہمدرد بام لگائیں تو جلد فائدہ ہوتا ہے۔

بائینٹے اور موچ: خوب گرم پانی میں کافی نمک ملائیں اور اس گرم پانی سے موچ کے مقام کو دھاریں اور تولیے سے خشک کر کے ہمدرد بام کی دس بار
مالش کریں اور پھر کوئی موٹا یا گرم کپڑا باندھ لیں۔ اس طرح دن میں دو بار ضرور کریں۔

پھوڑے پھنسی، داد اور جلد کی خارش: ایسی صورت میں ہمدرد بام لگانا ہمیشہ باعثِ تسکین ہوتا ہے چونکہ ہمدرد بام مانع عفونت ہے
اس لیے ان شکایتوں کو جلد آرام پہنچاتا ہے۔

دانت کا درد: ہمدرد بام ذرا سی روئی پر لگا کر دانت کی ریخ میں رکھیں درد کو فوراً سکون ہو جائے گا۔

زہریلے جانوروں کا کاٹنا: اگر کسی جگہ کوئی زہریلا جانور کاٹ لے تو ہمدرد بام فوراً لگانا ضروری ہے کیونکہ یہ ایک بہترین تدبیر ہے۔

مچھر سے بچاؤ: ہاتھ پیروں پر رات کو ذرا سا ہمدرد بام لگانے سے مچھر قریب نہیں آتے اور بڑے سکون سے نیند آتی ہے اور ملیریا سے بھی بچاؤ رہتا ہے

ہمدرد بے بی ٹانک

ہمدرد بے بی ٹانک میں وہ تمام حیاتین (وٹامنز) شامل ہیں جن کی کمی بچے کو کمزور کر کے اکثر مختلف بیماریوں میں مبتلا کر دیتی ہے۔ ہمارے ملک میں عام طور پر ماؤں اور بچوں کی غذا متوازن اور متناسب نہیں ہوتی۔ یعنی اس میں وہ تمام اجزا موجود نہیں ہوتے جن کا ہونا جسم کے پورے طور پر پرورش پانے اور تن درست رہنے کے لیے لازمی ہے۔ اس لیے ضروری ہوجاتا ہے کہ حیاتین کی کمی کو دوسرے طریقوں سے پورا کیا جائے تاکہ بچہ کی صحت بحال رہے اور اس کے جسم کا نشو و نما ٹھیک طور پر ہوتا رہے۔ ہمدرد بے بی ٹانک ان تمام بیماریوں کے لیے جو نقص تغذیہ یعنی غذائی اجزا کی کمی کی وجہ سے پیدا ہوتی ہیں ایک مستند اور مانی ہوئی دوا ہے۔

استعمالات

مختلف بیماریوں میں "ہمدرد بے بی ٹانک" کے استعمالات درج ذیل کیے جاتے ہیں:-

عام کمزوری: بچوں کی عام کمزوری میں مقررہ مقدار میں صبح و شام دن میں دو بار دینا چاہیے۔

کساح: نقص تغذیہ کی وجہ سے پیدا ہونے والا ایک مرض ہے جس میں ہڈیوں کے بننے کے عمل میں خرابی واقع ہو جاتی ہے اور ہڈیاں نرم ہو کر ٹیڑھی ہو جاتی ہیں۔

اسکروی یا اسقربوط: یہ مرض بھی نقص تغذیہ کی وجہ سے پیدا ہوتا ہے اس کی علامت یہ ہے کہ مسوڑھے سوج جاتے ہیں اور جلد کے نیچے خون کے پھوٹ آنے کی وجہ سے داغ پڑ جاتے ہیں۔ ان دونوں بیماریوں میں ہمدرد بے بی ٹانک کو مقررہ مقدار میں دن میں دو بار دیا جاتا ہے۔

سوکھا (دق الاطفال): میں یہ ٹانک دن میں دو بار تھوڑے سے دودھ میں ملا کر دینا چاہیے۔

مرض کے بعد کی کمزوری: مرض سے چھٹکارا پانے کے بعد ہمدرد بے بی ٹانک کو مقررہ خوراک میں دودھ پلانے یا غذا دینے کے بعد دن میں تین بار دیا جانا

بلیغرا: ناقص غذا یا دودھ کی کمی کی وجہ سے ایسی حالت کا پیدا ہو جانا جیسیں جلد موٹی ہونی شروع ہو جاتی ہے۔ ایسی حالت میں ہمدرد بے بی ٹانک مقررہ خوراک کو

ح دشاام دن میں دو مرتبہ دیا جاتا ہے۔

ڑوں کی سُوجن :۔ ناقص غذا کی وجہ سے اگر جوڑ سوج جائیں تو ہمدرد بے بی ٹانک کو دودھ یا بالائی میں ملا کر دن میں دو بار دینا چاہیے۔

نہ آنا :۔ اس مرض میں یہ ٹانک مقررہ مقدار میں دودھ یا غذا کے بعد دونوں وقت دینا چاہیے۔

لہ و زکام :۔ وہ بچے جن کو معمولی وجہ سے نزلہ ہو جاتا ہو حیاتین (کی کمی کا شکار رہتے ہیں۔ ایسے بچوں کو ہمدرد بے بی ٹانک باقاعدگی کے ساتھ دن میں دو بار دیا دیا جاتا ہے۔ ایک بار صبح، اور دوسری بار رات کو سُلانے سے پہلے۔

مقدار خوراک

ایک ماہ سے ۳ ماہ تک کے بچوں کے لیے	۱۰ قطرے سے ۲۰ قطرے تک
۳ ماہ سے ۶ ماہ تک کے بچوں کے لیے	نصف چائے کے چمچ سے ایک چائے کے چمچ تک
۶ ماہ سے ۱ سال تک کے بچوں کے لیے	ایک چائے کے چمچ سے ڈیڑھ چائے کے چمچ تک
۱ سال سے ۳ سال تک کے بچوں کے لیے	ڈیڑھ چائے کے چمچ سے دو چائے کے چمچ تک

انتباہ

اس بات کا خیال رکھنا چاہیے کہ ہمدرد بے بی ٹانک کو گرم جگہ یا دھوپ میں نہ رکھا جائے اور نہ اس کو دودھ یا کسی سیال کے ساتھ گرم کیا جائے۔ اگر اس کو دودھ ساتھ ملانا ہو تو پہلے دودھ کو جوش دے لیا جائے۔ پھر اس کو ٹھنڈا کر کے اس میں ہمدرد بے بی ٹانک شامل کیا جائے۔

بہت سی بیماریاں ناقص غذا یا دودھ سے پیدا ہوتی ہیں۔ اس لیے خیال رکھنا چاہیے کہ دودھ کو صاف برتنوں میں جوش دیا جائے۔ دودھ پلانے کے بعد برتنوں کو ترتیب گرم پانی سے دھوڈالنا چاہیے۔ بچوں کو مقررہ اوقات میں باقاعدگی سے غذا دی جانی چاہیے۔

ہمدرد پوڈر

یوں تو بازار میں ٹیلکم پاؤڈر کے بہت سے برانڈ ملتے ہیں لیکن ان میں سے اکثر معیاری نہیں ہوتے۔ میڈی کیٹڈ ٹیلکم پاؤڈر جلد کو متعدی جراثیم سے پاک کرنے اور اس کی حفاظت کے لئے بنایا جاتا ہے ہماری ارد گرد کی فضا میں ایسے لاتعداد (MISCROORGANISM) پائے جاتے ہیں جو جلدی بیماریاں پیدا کرتے ہیں۔ ہمدرد ٹیلکم پاؤڈر بن خصوصی طور پر اجزا ایسے منتخب کیے گئے ہیں جو جلد کو متعدی جراثیم سے پاک بھی کریں اور پسینہ یا گرد سے جلد میں جو ناخوشگوار بدبو پیدا ہو جاتی ہے، اُسے بھی دور رں۔ ہمدرد پاؤڈر ایک جدید میڈی کیٹڈ پاؤڈر ہے جس میں ایسی خوشبو شامل کی گئی ہے جو کشش بھی پیدا کرتی ہے۔ گرمی کی شدت سے جلد میں جو خراش پیدا ہوتی ہے وہ ہمدرد پوڈر سے دور ہو جاتی ہے۔

بچوں کو نہلانے کے بعد ہمدرد پوڈر کے مستقل استعمال ان کی جلدی بیماریوں کو دور رکھتا ہے۔ بچوں کی جلد بہت ہی نازک ہوتی ہے اس کی حفاظت کے لیے آپ ہمدرد پوڈر اپنے گھر میں ضرور رکھیں۔

ہمدرد مرہم

ہمدرد دواخانہ کا ایک ایسا مشہور مرہم ہے جو برسوں سے استعمال کیا جا رہا ہے۔ علاج کرنیوالے اسکی خوبیوں کی ہمیشہ تعریف کرتے ہیں اور نازک موقعوں کے لیے ہمیشہ اسے پاس رکھنے کی ہدایت کرتے ہیں۔

اس مرہم کے دو بڑے خاصے ہیں۔ پہلا خاصہ یہ ہے کہ جس جگہ یہ لگایا جاتا ہے وہاں کی ساخت میں فوراً داخل ہو جاتا ہے۔ دوسرے مرہموں میں یہ بات نہیں ہوتی کیونکہ وہ چربی اور مختلف قسم کے غلیظ تیلوں سے بنائے جاتے ہیں۔ ہمدرد مرہم چربی اور غلیظ چیزوں سے پاک ہے۔ اس کے اجزا جلد اثر کرنیوالے اور لطیف و پاک ہیں۔ دوسرا خاصہ اس مرہم کا یہ ہے کہ جسم کے اندر پہنچکر یہ اپنا کام فوراً شروع کر دیتا ہے۔ اس کا سب سے پہلا کام یہ ہوتا ہے کہ بیمار عضو میں جہاں تکلیف ہوتی ہے وہاں سکون پیدا کرتا ہے۔ درد، جلن، اکڑاؤ، کھولن، چبھن وغیرہ تکلیفیں اس سے بہت جلد دور ہو جاتی ہیں۔ یہ اس مرہم کا وہ فعل ہے جس کو طبی زبان میں تسکین کہتے ہیں۔ اس فعل کے بعد ہمدرد مرہم اصل مرض کو دور کرنیکا کام شروع کر دیتا ہے اور جہاں جیسا موقع ہوتا ہے ویسا ہی کام یہ مرہم انجام دیتا ہے۔ زخموں کو بھرتا ہے، چوٹ کے نیلے پن کو دور کرتا ہے، جلی ہوئی جگہ کو جلد صاف کرتا ہے، چاقو وغیرہ کے زخم کو جراثیم سے پاک رکھتا ہے اور اس قسم کے زخموں کو پکنے سے محفوظ رکھتا ہے۔ غرض ہمدرد مرہم کے بے شمار فائدے ہیں۔ نیچے ہر مرض میں ہمدرد مرہم کا استعمال الگ الگ لکھا جاتا ہے۔

حادثوں میں ہمدرد مرہم کا استعمال

چوٹ :۔ اگر کسی کے چوٹ لگ گئی ہو، تو اس کو چاہیے کہ فوراً تھوڑا سا ہمدرد مرہم چوٹ کی جگہ انگلی سے ملنا شروع کر دے۔ معمولی چوٹ میں بس اتنا ہی کرنا کافی ہوتا ہے۔ اگر چوٹ زیادہ ہو تو ہمدرد مرہم پر رومال یا پٹی کس دینی چاہیے۔ پھر دو دو گھنٹے بعد ہمدرد مرہم لگا لگا کر پٹی باندھ دینی چاہیے۔

آگ سے جلنا :۔ جو جگہ آگ سے جل گئی ہو اس پر فوراً ہمدرد مرہم لگا دیا جائے۔ اگر جلی ہوئی جگہ زیادہ ہو تو ذرا سے مرہم کو آگ پر نرم کر لیں پھر انگلی یا پھریری سے یہ مرہم لگائیں۔ ہمدرد مرہم اتنا لطیف ہے کہ ضرورت کے وقت اسے ہتھیلی پر رکھ کر اور انگلیوں سے ڈھک کر بھی نرم کیا جا سکتا ہے۔ جلی ہوئی جگہ پر یہ مرہم بار بار لگاتے رہنا چاہیے۔

کھولتے پانی سے جلنا :۔ کھولتے پانی سے جلے ہوئے عضو پر ہمدرد مرہم اسی طرح استعمال کیا جائے جس طرح آگ سے جلنے میں بتایا گیا ہے۔

چاقو کا زخم :۔ چاقو یا کسی دھاردار آلے سے کٹی ہوئی جگہ پر فوراً یہ مرہم احتیاط سے لگا دینا چاہیے، خون فوراً رک جائیگا۔ بہتر یہ ہے کہ یہ مرہم پھایہ بنا کر لگایا جائے۔ اگر پوری احتیاط سے یہ مرہم لگایا جائے تو زخم بھر جاتا ہے، پکنے نہیں پاتا۔

موچ :۔ اگر کسی عضو میں موچ آگئی ہو تو دکھتی جگہ فوراً ہمدرد مرہم مل دینا چاہیے۔ اگر موچ زیادہ آگئی ہو تو مرہم لگا کر پٹی یا رومال باندھ دینا چاہیے پھر مناسب وقفے سے یہ مرہم لگاتے رہنا چاہیے۔

ددوڑے :۔ اگر ایکا ایکی جسم پر ددوڑے نکل آئیں اور کھجلی سے بے چینی ہو تو ہمدرد مرہم مکھن یا چنبیلی وغیرہ کے تیل میں ملا کر جسم پر مل دینا چاہیے۔ اگر کسی جگہ ددوڑوں کی مستقل شکایت ہو تو بھی ہمدرد مرہم کو انگلی سے لگاتے رہنا چاہیے۔

نمونیا :۔ اگر نمونیا کا حملہ ہو جائے تو فوراً سینہ پر ہمدرد مرہم کی مالش کر دیجیے۔ اس کے بعد روئی یا اون کے کپڑے سے سینہ کو محفوظ کر دیجیے، فوراً سکون ہو جائے گا۔ نمونیا کی ہر حالت اور ہر درجہ میں ہمدرد مرہم اپنا اثر ظاہر کیے بغیر نہیں رہے گا۔

درد سر :۔ درد سر کی حالت میں ہمدرد مرہم کو پیشانی پر مل دینا چاہیے۔

مرضوں میں ہمدرد مرہم کا استعمال

کھجلی :۔ اس مرض میں ہمدرد مرہم بڑا کام دیتا ہے۔ اگر کھجلی کسی خاص جگہ ہو تو ہمدرد مرہم دن میں دو تین بار وہاں ملنا چاہیے۔ اگر تمام بدن میں کھجلی ہو تو ہمدرد مرہم حنا یا چنبیلی کے تیل میں ملا کر مالش کرنی چاہیے اور صبح کو کسی اچھے صابن مثلاً کاربالک یا نیم کا، سے نہانا چاہیے۔

دانے :۔ بدن میں دانے نکل آنے کی صورت میں ہمدرد مرہم اسی طرح استعمال کرنا چاہیے جس طرح کھجلی کے مرض میں بتایا گیا ہے۔

پھوڑے پھنسیاں :۔ ان مرضوں میں یہ مرہم تکلیف کو فوراً ہی ختم نہیں کرتا بلکہ زخموں کو بہت جلد بھر دیتا ہے۔ پھوڑے یا پھنسی کو نیم کے پانی یا کسی مناسب لوشن سے صاف کر کے اس مرہم کا پھایہ لگانا چاہیے۔

داد :۔ جس جگہ داد ہوں اس جگہ کو نیم کے پانی یا ہلکے کاربولک لوشن سے صاف کر کے یہ مرہم لگا دینا چاہیے۔ داد کے جراثیم کو یہ مرہم ہلاک کر دیتا ہے۔

اسیر :- بواسیر کے مسّوں کی جلن ہمدرد مرہم سے فوراً دور ہو جاتی ہے اور اکثر اوقات مسّے جھڑ جاتے ہیں معمول کے مطابق اس کو لگانا چاہیے۔

ٹھیا :- گنٹھیا کے مرض میں تکلیف کی جگہ ہمدرد مرہم کی مالش کرنی چاہیے۔ جوڑوں کی سختی اس سے دور ہو جاتی ہے اور فوراً سکون محسوس ہوتا ہے۔ اس قسم کے درد کو مستقل طور پر یہ مرہم دور کر دیتا ہے۔

کھرو :- پاؤں میں جو گوکھرو پیدا ہو جاتے ہیں اور چلنے پھرنے میں تکلیف دیتے ہیں۔ یہ مرہم ان کو چند ہی دن میں نرم کر کے ختم کر دیتا ہے۔

ائیاں پکنا :- اکثر سردی کے موسم میں پاؤں کی انگلیوں کا درمیانی حصہ پک کر تکلیف دینے لگتا ہے۔ ہمدرد مرہم کو دو تین دن دو دو بار لگانے سے یہ تکلیف دور ہو جاتی ہے۔

لد پھٹنا :- موسم کی خرابی یا سفر میں جب جلد یا ہونٹ وغیرہ پھٹ جاتے ہیں تو ہمدرد مرہم اس پھٹن کی تکلیف کو فوراً دور کر دیتا ہے۔

سور :- ناسور کے مرض میں ہمدرد مرہم کو بتی میں لگا کر کام میں لانا چاہیے۔ یہ مرہم اندر سے زخم بھرتا لاتا ہے۔

لہ و زکام :- نزلہ و زکام کی حالت میں ہمدرد مرہم کو گلے اور ناک کے قریب مل دینا چاہیے۔ اس مرہم میں سے ایک قسم کے بخارات اٹھتے ہیں جو نزلہ و زکام کی تکلیف کو فوراً کم کر دیتے ہیں۔

غرض اس مرہم کے بیسیوں فائدے ہیں۔ استعمال کرنے والا اس کو بے کھٹکے ہر ضرورت کے موقع پر استعمال کر سکتا ہے کیونکہ اس کی تیاری ایسی مفید دواؤں سے خاص طریقہ پر ہوتی ہے جو عجیب خاصیتیں رکھتی ہیں اور کسی قسم کا نقصان کبھی نہیں کرتیں۔

۱۹۶۰ء

نرخ نامہ

ہمدرد دواخانہ، کراچی

نام دوا	پیکنگ	قیمت آنے	قیمت روپے
الف			
...رفین	پیٹنٹ	۹	۲
...بل اسطخودوس	۱۰ تولے ۲۰ تولے	۶ ۶	۱ ۲
...بل زمانی	۱۰ " ۲۰ "	۸ ۱۱	۱ ۲
...بل شاہترہ	۱۰ " ۲۰ "	۳ ۰	۱ ۲
...بل غددی	۱۰ تولے	۱۴	۱
...بل فولادی	۵ تولے	۱۲	-
...بل کبیر	۱۰ تولے	۸	۱
...بل کشنیزی	۱۰ " ۲۰ "	۴ ۰	۱ ۲
...بل مقوی دماغ	۱۰ تولے	۱۴	۱
...بل مقل	۱۰ تولے	۹	۱
...بل ملین	۱۰ " ۲۰ "	۱۵ ۸	۱ ۳
...کا	[illegible]	۱۴	۱

نام دوا	پیکنگ	قیمت آنے	قیمت روپے
اکسیر پائیوریا	بکس	۱۵	۲
اکسیر سعال	پیٹنٹ	۱۳	۱
اکسیر سوا روگ	۳۰ گولی	۳	۱
اکسیر شفا	پیٹنٹ	۱۴	۱
اکسیر طحال	پیٹنٹ	۲	۱
اکسیر مانع حمل	۴ عدد	۸	۱
الاحمر	۳ ماشے	۶	۳
انقرویائے کبیر	۲ تولے	۱۴	۰
ادجاعی	پیٹنٹ	۴	۲
ب			
باسلیقون کبیر	۱ تولہ	۶	۲
بخور دمہ	۴ تولے	۴	۱
برشعثا	۴ تولے	۰	۳

نام دوا	پیکنگ	قیمت آنے	قیمت روپے
برصینا	پیٹنٹ	۸	۳
برود کافوری	۱ تولہ	۳	۱
بلوطی	پیٹنٹ	۷	۲
پ			
پچنول	پیٹنٹ	۸	۱
پیچ	پیٹنٹ	۰	۲
ت			
تریاق فشار	پیٹنٹ	۸	۳
تریاق مثانہ	۵ تولے	۹	۳
تریاق نزلہ	۱۰ تولے	۹	۱
توتیائے کبیر	۱ ماشہ	۸	۳

نام دوا	پیکنگ	قیمت آنے	قیمت روپے
ٹ			
ٹانزل خورد	پیٹنٹ	۱۳	۰
ٹانزل کلاں	،	۹	۱
ج			
جرنائڈ	پیٹنٹ	۸	۲
جنٹول	پیٹنٹ	۸	۵
جوارش آملہ	۱۰ تولے / ۲۰ ،	۱۰ / ۰	۱ / ۳
جوارش آملہ عنبری نسخہ کلاں	۵ تولے	۱۵	۴
جوارش آملہ لولوی مسیح الملک والی	۵ تولے	۱۵	۴
جوارش انارین	۱۰ ،	۱۰	۱
جوارش بسباسہ	۱۰ ،	۱۴	۱
جوارش تمر ہندی	۱۰ ،	۹	۱
جوارش جالینوس	۱۰ تولے / ۲۰ ،	۱۳ / ۴	۲ / ۵
جوارش زرعونی سادہ	۱۰ تولے / ۲۰ ،	۱۱ / ۲	۲ / ۵
جوارش زرعونی عنبری نسخہ کلاں	۵ تولے	۸	۳
جوارش زنجبیل	۱۰ ،	۰	۲
جوارش سفرجلی مسہل	۱۰ ،	۱۳	۱
جوارش شاہی جواہر والی	۵ ،	۲	۳
جوارش شہریاراں	۱۰ ،	۸	۲
جوارش شہنشاہی عنبری	۵ ،	۱۰	۴
جوارش طباشیر	۱۰ ،	۳	۲
جوارش عود ترش	۱۰ ،	۱۵	۱
جوارش عود شیریں	۱۰ ،	۱۴	۲
جوارش عود ملین	۱۰ ،	۰	۲
جوارش فلافلی	۱۰ ،	۰	۲
جوارش کمونی	۱۰ / ۲۰ / ۴۰ ،	۸ / ۱۱ / ۲	۱ / ۲ / ۵
جوارش کمونی اکبری	۱۰ ،	۸	۱
جوارش کمونی کبیر	۱۰ ،	۸	۱
جوارش مصطگی	۱۰ ،	۱۴	۱

نام دوا	پیکنگ	قیمت آنے	قیمت روپے
جوارش مصطگی نسخہ کلاں	۱۰ تولے	۱۳	۲
جوشاندہ	پیکٹ	۴-۶	۰
جواہر شیصہ / جواہر مہرہ	۱ تولہ / ۱ ماشہ	۱۴ / ۱۵	۱ / ۴
جوہر منقی	۱ ماشہ	۶	۲
جوہر نوشادر	۲ تولے	۱۳	۱
جوہری	پیٹنٹ	۰	۳
جربین	،	۰	۳
جوارش سفرجلی قابض	۱۰ تولے	۳	۲
ح			
حب احمر	۲۰ گولیاں	۸	۲
حب ازاراقی	۲۰ ،	۶	۰
حب اسگند	۲۰ ،	۶	۰
حب الممسک ۹۳	۳ ،	۰	۲
حب ایارج	۲ تولے	۱۰	۱
حب بواسیر بادی	۲۰ گولیاں	۱۰	۰
حب بواسیر خونی	۲۰ ،	۱۰	۰
حب پپیتہ	۴۰ ،	۱۰	۰
حب پیچش	۲۰ ،	۱۴	۱
حب تپ بلغمی	۴۰ ،	۶	۰
حب تپ لرزہ	۴۰ ،	۱۰	،
حب تنکار	۴۰ ،	۱۱	،
حب جالینوس	۲۰ ،	۱۰	،
حب جدوار	۲۰ ،	۶	۱
حب جند	۲۰ ،	۰	۲
حب جواہر	۲۰ ،	۱۰	۳
حب خاص	۲۰ ،	۸	۴
حب داد	۱۰ ،	۸	۱
حب رال	۲۰ ،	۶	۰
حب رسوت	۲۰ ،	۷	۰

نام دوا	پیکنگ	قیمت آنے	قیمت روپے
حب سرخ بادہ	۲۰ گولیاں	۶	
حب سرخ چشم	۲۰ ،	۳	۱
حب سرفہ	۲۰ ،	۶	۰
حب سورنجان	۲۰ ،	۷	۰
حب سیاہ چشم	۲۰ ،	۸	۱
حب سیم	۲۰ ،	۸	۱
حب شہیقہ	۲۰ ،	۱۱	۰
حب صرع	۲۰ ،	۱۵	۰
حب ضیق النفس	۲۰ ،	۶	۰
حب طاعون عنبری	۲۰ ،	۱۲	۰
حب عنبر مومیائی	۲۰ ،	۱۳	۳
حب فولادی	۲۰ ،	۶	۱
حب کبد نوشادری	۸ درجن	۸	۱
حب کتھ	۲۰ گولیاں	۱۰	۰
حب لیموں	۲۰ ،	۱۵	۰
حب مبہی خاص	پیٹنٹ	۰	۱۰
حب مدر	۲۰ گولیاں	۰	۲
حب مرواریدی	۲۰ ،	۱۵	۲
حب مسکین نواز	۲۰ ،	۴	۰
حب مقل	۲۰ ،	۶	۰
حبوب مقوی معدہ	پیٹنٹ	۸	۱
حب ملذذ	۲۰ گولیاں	۱۴	۰
حب ممسک طلائی	۱۰ ،	۲	۵
حب نزلہ	۴۰ ،	۰	۲
حب نشاط	۲۰ ،	۰	۳
خ			
خمیرہ ابریشم حکیم ارشد والا	۵ تولے	۸	۷
خمیرہ ابریشم سادہ	۱۰ ،	۸	۱

نام دوا	پیکنگ	قیمت	
		آنے	روپے
خمیرہ ابریشم شیرہ عناب والا	۵ تولے	۲	۲
خمیرہ ابریشم عود مصطگی والا	۵ 〃	۰	۴
خمیرہ بادام	۱۰ 〃	۱۵	۱
خمیرہ بنفشہ	نصف سیر	۰	۴
خمیرہ خشخاش	۱۰ تولے	۴	۱
خمیرہ زمرد	۵ 〃	۶	۵
خمیرہ زہر مہرہ	۵ 〃	۴	۳
خمیرہ صندل ترش ورق طلا والا	۵ 〃	۲	۶
خمیرہ صندل سادہ	۱۰ 〃	۹	۱
خمیرہ گاؤزبان سادہ	۲۰ 〃	۱۴	۲
خمیرہ گاؤزبان عنبری	۱۰ 〃	۸	۲
خمیرہ گاؤزبان عنبری جدوار عود صلیب والا	۵ 〃	۱۲	۴
خمیرہ گاؤزبان عنبری جواہر والا	۵ 〃 ۱۰ 〃	۴ ۴	۴ ۸
خمیرہ گاؤزبان عنبری خاص	۵ 〃	۶	۵
خمیرہ مروارید	۵ 〃	۴	۴
خمیرہ مروارید نسخہ کلاں	۵ 〃	۱۰	۷
خمیرہ نزلی جواہر والا	۵ 〃	۰	۳
د			
دوائے ٹکور	پیٹنٹ	۲	۳
دوائے خاص	۵ تولے	۲	۱
دوائے سنگ	۳ ماشے	۱۴	۰
دوائے لکنت	پیٹنٹ	۷	۲
دوائے مالش	〃	۱۲	۱
دواء الکرکم کبیر	۱۰ تولے	۱۲	۴
دواء المسک معتدل سادہ	۵ 〃 ۱۰ 〃	۸ ۱۲	۲ ۴
دواء المسک معتدل مرکب جواہر	۵ 〃	۱۴	۴
دواء المسک معتدل قسم اعلا	۵ 〃	۳	۱۹
دواء المسک حار سادہ	۱۰ 〃	۳	۴

نام دوا	پیکنگ	قیمت	
		آنے	روپے
دواء المسک بارد مرکب جواہر دار	۵ تولے	۳	۷
دواء المسک بارد قسم اعلا	۵ 〃	۸	۲۲
دواء المسک حار سادہ	۱۰ 〃	۴	۶
دواء المسک حار مرکب جواہر	۵ 〃	۳	۷
دواء المسک حار قسم اعلا	۵ 〃	۱۱	۲۹
دولابی	پیٹنٹ	۰	۱۰
دیا قوزہ	۱۰ تولے	۹	۱
ذ			
ذوبانی	پیٹنٹ	۲	۱
ر			
رُب انار ترش	نصف سیر	۱۴	۳
رُب انار شیریں	〃	۱۴	۳
رُب انگور شیریں	〃	۵	۳
رُب توت سیاہ	〃	۱۴	۳
رُب جامن	〃	۱۴	۳
روحیں			
رُوح اجوائن	بوتل	۹	۳
رُوح الائچی	〃	۲	۸
رُوح بادیان	〃	۲	۳
رُوح پودینہ	〃	۸	۲
رُوح شاہترہ	〃	۴	۲
رُوح عشبہ	〃	۶	۵
رُوح گاؤزبان	〃	۸	۲
رُوح مکوہ	〃	۲	۳
رُوح منڈی	〃	۴	۴

نام دوا	پیکنگ	قیمت	
		آنے	روپے
روغن اجوائن	ایک تولہ	۳	۱
روغن اکسیر بواسیر	۲ تولے	۸	۰
روغن آملہ خاص	شیشی	۸	۲
روغن آملہ سادہ	۱۰ تولے	۷	۱
روغن بابونہ	۵ 〃	۱۴	۰
روغن بادام تلخ	۱ تولہ	۱۵	۰
روغن بادام شیریں	۵ 〃 ۷ 〃	۲ ۴	۳ ۴
روغن برص جدید	۱ 〃	۱۲	۳
روغن بنفشہ	۵ 〃	۱۴	۰
روغن بیضہ مرغ	۲ 〃	۳	۱
روغن سعفہ	۲ 〃	۸	۲
روغن سلاق	۱ 〃	۱	۱
روغن سرمع	۲ 〃	۲	۱
روغن سماعت کشا	۲ 〃	۱۳	۰
روغن سورنجان	۵ 〃	۳	۱
روغن سوزاک جدید	۱ 〃	۸	۱
روغن صندل	۱ 〃	۲	۳
روغن عقرب	۱ 〃	۱۳	۱
روغن کاہو	۵ 〃	۸	۲
روغن کچلہ	۲ 〃	۱۱	۰
روغن کدو شیریں	۵ 〃	۱۱	۲
روغن کلاں	۲ 〃	۸	۳
روغن گندم	۲ 〃	۱۱	۲
روغن لبوب سبعہ	۵ 〃	۰	۲
روغن مقوی	پیٹنٹ	۸	۱
روغن مقوی دماغ	۵ تولے	۶	۲
روغن موم	۱ تولہ	۸	۱
روغن ناسور	پیٹنٹ	۳	۱

نام دوا	پیکنگ	قیمت (آنے)	قیمت (روپے)
س			
سپاری پاک	پٹینٹ	۰	۲
سرمہ نرگسی	〃	۱۴	۱
شعالین (شوب)	〃	۱۱	۰
شعالین (شیشی)	〃	۸	۱
شعالین (جار)	〃	۰	۶
سفوف الاملاح		۱۲	۰
سفوف برص	۵ تولے	۱	۱
سفوف برق	۵ 〃	۱۴	۰
سفوف چٹکی	۱۰ 〃	۰	۲
سفوف حابس الدم	۵ 〃	۸	۱
سفوف خستہ ترہندی	۱۰ 〃	۹	۱
سفوف دمہ	۲ 〃	۱۵	۰
سفوف سیلان	۱۰ 〃	۱۳	۱
سفوف شاہترہ	۲۰ 〃	۱۲	۲
سفوف شیریں	۱۰ 〃	۸	۲
سفوف عجیب	۱۰ 〃	۲	۲
سفوف فضہ	۶ ماشے	۱۲	۳
سفوف کشتہ قلعی	۵ تولے	۱	۳
سفوف کشتہ قلعی دیگر	۵ 〃	۱۰	۲
سفوف کلاں	۱۰ 〃	۹	۴
سفوف لودھ	۱۰ 〃	۹	۲
سفوف لونگا	۱۰ 〃	۱۴	۱
سفوف مزید شیر	۱۰ 〃	۵	۲
سفوف مہزل	۱۰ 〃	۱۳	۱
سفوف نمک سلیمانی	۵ 〃	۱	۱
سفوف نمک شیخ الرئیس	۱۰ 〃	۹	۱

نام دوا	پیکنگ	قیمت (آنے)	قیمت (روپے)
سکنجبین بزوری	بوتل	۹	۵
سکنجبین سادہ	〃	۴	۳
سکنجبین لیموں	〃	۷	۳
سکنجبین نعناع	〃	۴	۳
سنکارا خورد	پٹینٹ	۰	۴
سنکارا کلاں	〃	۰	۷
سنون پوست مغیلاں	۵ تولے	۳	۱
سنون تمباکو	۵ 〃	۸	۱
سنون چوب چینی	۵ 〃	۸	۱
سنون زرد	۵ 〃	۱۵	۰
سنون سپاری	۵ 〃	۱۴	۰
سنون کلاں	۱۰ 〃	۲	۳
سنون مجلی	۵ 〃	۶	۱
سنون مسی	۵ 〃	۱۰	۱
سنون مقوی دنداں	۵ 〃	۱۴	۱
سیلانول	پٹینٹ	۹	۱
ش		قیمت ایکس فیکٹری	
شربت ابریشم شانی	بوتل	۱۴	۴
شربت احمد شاہ	〃	۸	۵
شربت ارزانی	〃	۵	۵
شربت اسطوخودوس	〃	۵	۵
شربت اعجاز	〃	۴	۵
شربت اکسیر خاص	پٹینٹ	۱۲	۲
شربت آلو بالو	بوتل	۹	۴
شربت انار شیریں	〃	۹	۳
شربت انار ترش	〃	۱۵	۳

نام دوا	پیکنگ	قیمت ایکس فیکٹری (آنے)	قیمت ایکس فیکٹری (روپے)
شربت انجبار	بوتل	۱۳	۳
شربت انگور ترش	〃	۱۳	۳
شربت انگور شیریں	〃	۱۰	۳
شربت بادام	〃	۲	۵
شربت بزوری بارد	〃	۵	۴
شربت بزوری حار	〃	۱۰	۵
شربت بزوری معتدل	〃	۱۲	۳
شربت بنفشہ	〃	۱۲	۴
شربت توت سیاہ	〃	۱۰	۳
شربت حب الآس	〃	۰	۴
شربت خشخاش	〃	۷	۴
شربت دینار	〃	۲	۵
شربت رنگترہ	〃	۱۴	۳
شربت زنجبیل	〃	۷	۴
شربت زوفا مرکب	〃	۵	۵
شربت سیب	〃	۰	۴
شربت صدر	〃	۵	۵
شربت صندل مرکب	〃	۵	۴
شربت عشبہ خاص	〃	۱	۵
شربت عناب	〃	۰	۴
شربت فالسہ	〃	۸	۴
شربت فریاد رس	〃	۱۲	۴
شربت فولاد	〃	۶	۲
شربت کاسنی	〃	۱۴	۳
شربت کشوث	〃	۴	۵
شربت کیوڑہ	〃	۲	۴
شربت گڑھل	〃	۱	۵
شربت مدر	شیشی ۲۰ تولہ	۹	۱
شربت مویز	بوتل	۴	۶

نام دوا	پیکنگ	قیمت آنے	قیمت روپے
شربت نانخواہ	فی بوتل	۰	۴
شربت نیلوفر	"	۱۳	۳
شربت وردمکرر		۳	۴
		قیمت	
شیاف ابیض	۲۰ قرص	۵	۰

ص

نام دوا	پیکنگ	آنے	روپے
صافی	پٹینٹ	۱۰	۱
صدوری	"	۱۲	۱

ض

نام دوا	پیکنگ	آنے	روپے
ضماد اشق	۵ تولے	۷	۱
ضماد بواسیر	۵ "	۸	۱
ضماد تحنیلا	۵ "	۱	۱
ضماد جالینوس	۵ "	۱۰	۱
ضماد جرب	۵ "	۸	۱
ضماد شیر شتر	۱۰ "	۰	۲
ضماد طحال	۵ قرص	۲	۱
ضماد مہاسہ	۱۰ تولے	۱۴	۱
ضماد شباب	پٹینٹ	۳	۱
ضماد برصینا	"	۱۵	۱

ط

نام دوا	پیکنگ	آنے	روپے
طلاء اعظم	پٹینٹ	۰	۳
طلاء الماس	ایک گولی	۱۲	۴
طلاء شباب آور	پٹینٹ	۸	۳
طلاء مسکن	پٹینٹ	۶	۱
طلاء مشک والا	ایک تولہ	۱۲	۲
طلاء مقوی خاص	پٹینٹ	۰	۱۰

ع

نوٹ :- عرق الائچی - عرق برنجاسف - عرق پودینہ - عرق شاہترہ - عرق عشبہ - عرق بادیان - عرق گاؤزبان - ان عرقوں کی عام تیاری بند کر دی گئی ہے بلکہ ان کی روحیں تیار کی جاتی ہیں - ازراہ کرم "ر" کے تحت ان کے افعال وخواص اور قیمتیں ملاحظہ فرمایئے

نام دوا	پیکنگ	آنے	روپے
عرق برگ تنبول	فی بوتل	۰	۴
عرق بہار	"	۶	۳
عرق بید سادہ	"	۱۴	۱
عرق بید مشک والا	"	۸	۴
عرق تیفودیہ	"	۷	۳
عرق چوب چینی نسخہ کلاں	"	۲	۵
عرق سہ زور	"	۸	۴
عرق شیر مرکب	"	۷	۴
عرق روح افزا	"	۳	۴
عرق عنبر	"	۹	۵
عرق فواکہ	"	۹	۳
عرق فولاد	"	۸	۴
عرق گزر سادہ	"	۱۳	۱
عرق گزر عنبری نسخہ کلاں	"	۱۴	۳
عرق گلاب	"	۰	۵
عرق ماء الجبن	"	۰	۳
عرق ماء اللحم مکو کاسنی والا	بوتل	۱۵	۱
عرق ماء اللحم سادہ	"	۹	۳
عرق ماء اللحم عنبری نسخہ کلاں	"	۸	۵
عرق مرکب مصفی خون	"	۶	۲
عرق نیلوفر	"	۶	۱
عرق ہرا بھرا	"	۱۵	۲
عرق افسنتین	"	۸	۱
عرق کاسنی	"	۷	۲
عروسک	پٹینٹ	۰	۲

غ

نام دوا	پیکنگ	آنے	روپے
غازہ حسن افزا	۱۰ تولے	۱۴	۱

ف

نام دوا	پیکنگ	آنے	روپے
فرزین	پٹینٹ	۸	۲
فولاد سیال	۱ تولہ	۰	۱

ق

نام دوا	پیکنگ	آنے	روپے
قرص اجامیہ	پٹینٹ	۸	۱
قرص اصفر	۲۰ عدد	۱۱	۰
قرص اکلی	۲۰ "	۱۰	۰
قرص بندش خون	۲۰ "	۶	۱
قرص پودینہ	۴۰ "	۱۰	۰
قرص تیفودیہ	۲۰ "	۱۵	۱
قرص جریان	پٹینٹ	۱۲	۳
قرص حمی جدید	۲۰ عدد	۶	۱
قرص حوامل	۲۰ "	۴	۱

نام دوا	پیکنگ	قیمت آنے	قیمت روپے
قرص زرشک	۴۰ عدد	۱۴	۰
قرص سحر	پیٹنٹ	۰	۲
قرص سرطان	۴۰ عدد	۱۱	۰
قرص سلاجیت	۲۰ "	۱۴	۰
قرص سوزاک	پیٹنٹ	۰	۲
قرص سیلان	۲۰ عدد	۴	۲
قرص صدراع	۲۰ "	۱۳	۰
قرص طباشیر ملین	۴۰ "	۱۳	۱
قرص عود	۸۰ پیکنگ	۰	۲
قرص کافور	۴۰ "	۹	۱
قرص کاکنج	۴۰ "	۰	۱
قرص کہربا	۴۰ "	۹	۱
قرص مثلث	۲۰ "	۹	۱
قرص مسہل	۲۰ "	۱۳	۱
قرص ملین	۲ تولہ ایک سیر	۱۴ ۰	۰ ۴
قطور رمد	ایک تولہ	۱۰	۰
قلزم	پیٹنٹ	۶	۱
قیروطی آرد کرسنہ	۱۰ تولے	۸	۱
قرص الاحمر	۲۰ عدد	۰	۱
قرص کشتہ ابرک کلاں	۲۰ "	۱۲	۰
قرص کشتہ ابرک سیاہ	۲۰ "	۱۲	۰
قرص کشتہ ابرک سفید	۲۰ "	۱۲	۰
قرص کشتہ بیضہ مرغ	۲۰ "	۷	۰
قرص کشتہ تامیسر	۲۰ "	۳	۱
قرص توتیائے کبیر	۲۰ "	۱۰	۰
قرص جواہر مہرہ	۲۰ "	۲	۳
قرص کشتہ حجرالیہود	۲۰ "	۱۰	۰
قرص کشتہ خبث الحدید	۲۰ "	۱۰	۰
قرص کشتہ زمرد	۲۰ "	۴	۱

نام دوا	پیکنگ	قیمت آنے	قیمت روپے
قرص کشتہ سرب	۲۰ عدد	۱۰	۰
قرص کشتہ سنگ سرمی	۲۰ "	۱۰	۰
قرص کشتہ صدف	۲۰ "	۷	۰
قرص کشتہ طلا جدید	۲۰ "	۸	۹
قرص کشتہ طلا خورد	۲۰ "	۸	۷
قرص کشتہ طلا کلاں	۲۰ "	۸	۱۳
قرص کشتہ طلا مروارید	۲۰ "	۴	۹
قرص کشتہ عقیق	۲۰ "	۱۰	۰
قرص کشتہ فولاد	۲۰ "	۱۵	۰
قرص کشتہ فولاد سرد	۲۰ "	۸	۰
قرص کشتہ فولاد سونے چاندی والا	۲۰ "	۱۰	۱
قرص کشتہ قرن الایل	۲۰ "	۷	۰
قرص کشتہ قلعی	۲۰ "	۸	۰
قرص کشتہ گئودنتی	۲۰ "	۷	۰
قرص کشتہ مثلث	۲۰ "	۱۳	۰
قرص کشتہ مرجان جواہر والا	۲۰ "	۵	۱
قرص کشتہ مرجان سادہ	۲۰ "	۱۰	۰
قرص کشتہ مرگانگ	۲۰ "	۸	۱
قرص کشتہ مروارید	۲۰ "	۱۰	۴
قرص کشتہ نقرہ	۲۰ "	۳	۱
قرص کشتہ نقرہ جدید	۲۰ "	۴	۲
قرص کشتہ یشب	۲۰ "	۱۰	۰
قرص مالتی بسنت	۲۰ "	۸	۱
قرص نمک مرگانگ	۲۰ "	۵	۰

ک

نام دوا	پیکنگ	قیمت آنے	قیمت روپے
کافور ستیال	ایک تولہ	۲	۱
کحل الجواہر	پیٹنٹ	۸	۱
کحل بیاض	ایک تولہ	۱۰	
کحل چینی دوا	ڈیڑھ ماشہ	۱۰	
کحل شفاء	ایک تولہ	۱۲	۲
کرمار	پیٹنٹ	۰	۳
کشتہ ابرک سفید	ایک تولہ	۴	۱
کشتہ ابرک سیاہ	۱ "	۴	۱
کشتہ ابرک کلاں	۱ "	۸	۱
کشتہ بیضہ مرغ	ایک "	۲	۱
کشتہ تامیسر	چھے ماشہ	۸	۴
کشتہ حجرالیہود	ایک تولہ	۰	۲
کشتہ خبث الحدید	۱ تولہ	۸	۱
کشتہ زمرد	۳ "	۶	۲
کشتہ سرب	۱ تولہ	۸	۲
کشتہ سم الفار	۶ ماشے	۴	۶
کشتہ صدف	ایک تولہ	۵	۱
کشتہ طلا جدید	ایک ماشہ	۸	۱۶
کشتہ طلا خورد	۱ "	۱۰	۱۲
کشتہ طلا کلاں	۱ "	۰	۲۰
کشتہ طلا مرواریدی	۱ "	۸	۱۵
کشتہ عقیق	۱ تولہ	۸	۲
کشتہ فولاد	۳ ماشے	۹	۲
کشتہ فولاد سرد	ایک تولہ	۸	۳
کشتہ فولاد سونے چاندی والا	۳ ماشے	۴	۴
کشتہ قرن الایل	ایک تولہ	۰	۱
کشتہ قلعی	۶ ماشے	۸	۱

نام دوا	پیکنگ	قیمت	
		آنے	روپے
کشتہ گئودنتی	ایک تولہ	۱۴	۰
کشتہ مثلث	۳ ماشے	۴	۱
کشتہ مرجان جواہر والا	۳ 〃	۱۰	۳
کشتہ مرجان سادہ	ایک تولہ	۸	۳
کشتہ مرگانگ	۱ 〃	۰	۱۰
کشتہ مروارید	ایک ماشہ	۱۱	۷
کشتہ نقرہ	۳ 〃	۱۵	۳
کشتہ نقرہ جدید	〃 〃	۱۳	۹
گ			
گلقند گلاب	پاؤ سیر	۴	۲
گندھک سیال	۲ تولے	۶	۱
ل			
لبوب اعظم	پیٹنٹ	۰	۵
لبوب کبیر	۵ تولے ۱۰ 〃 پاؤ سیر	۱۵ ۱۰ ۸	۲ ۵ ۱۰
لزین	پیٹنٹ	۲	۲
لعوق آب تربوز والا	۱۰ تولے	۹	۱
لعوق آب نیشکر والا	۱۰ 〃	۱۴	۱
لعوق بادام	۲۰ 〃	۱۴	۳
لعوق بہدانہ	۱۰ 〃	۱۰	۱
لعوق ریوی	۱۰ 〃	۱۴	۲
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]

نام دوا	پیکنگ	قیمت	
		آنے	روپے
لعوق سپستاں خیارشنبری	۲۰ تولے	۱۴	۳
لعوق شہیقہ	۱۰ 〃	۱۲	۱
لعوق ضیق النفس	۱۰ 〃	۵	۲
لعوق کتاں	۱۰ 〃	۶	۱
لعوق معتدل	۲۰ 〃	۸	۲
لعوق نزلی	۲۰ 〃	۱۱	۲
م			
مالتی بسنت	۳ ماشے	۱۲	۲
ماءِ لعی	پیٹنٹ	۱۲	۱
ماہواری	پیٹنٹ	۰	۲
ماء الذہب	ایک ماشہ	۰	۲
ماء الصحت	پیٹنٹ	۳	۴
ماء اللحم	پیٹنٹ	۸	۶
مثالی	پیٹنٹ	۸	۲
مروارید سیال	۳ ماشے	۱۴	۳
مرہم آتشک	۱۰ تولے	۴	۲
مرہم اشق	۱۰ 〃	۲	۲
مرہم جدوار	۵ 〃	۹	۱
مرہم خارش جدید	۱۰ 〃	۱۲	۲
مرہم داخلیون	۱۰ 〃	۱۴	۲
مرہم رال	۵ 〃	۱۳	۱
مرہم رسل	۵ 〃	۹	۱
مرہم زردی بیضہ مرغ	۵ 〃	۹	۳
مرہم سائیڈ چوب نیم والا	۵ 〃	۹	۱
مرہم کافور	۵ 〃	۱۰	۱
[illegible]	۵ [illegible]	[illegible]	۱

نام دوا	پیکنگ	قیمت	
		آنے	روپے
مستورین	پیٹنٹ	۵	۲
مصفی رحم	۱۰ پوٹلی	۱۰	۱
معجون ازاراقی	۵ تولے	۲	۲
معجون آرد خرما	۱۰ 〃 ۲۰ 〃	۲ ۰	۲ ۴
معجون اسپند	۱۰ 〃	۱۴	۴
معجون بسد	۱۰ 〃	۶	۴
معجون بواسیر	۱۰ 〃	۶	۱
معجون بہمنین	۱۰ 〃	۱۱	۲
معجون پیاز	۱۰ 〃	۱۰	۲
معجون تلخ	۱۰ 〃	۰	۴
معجون ثعلب	۵ 〃	۰	۲
معجون جالینوس لولوی	۵ 〃	۰	۵
معجون جذام	۱۰ 〃	۱۱	۲
معجون جریان خاص	۲۰ 〃	۱۰	۳
معجون جلالی	۵ 〃	۱۲	۶
معجون جگرراج گوگل	۱۰ 〃	۰	۲
معجون چوب چینی	۱۰ 〃	۴	۲
معجون چوب چینی نسخہ کلاں	۱۰ 〃	۶	۵
معجون چوب گزوالی	۱۰ 〃	۰	۲
معجون حجر الیہود	۱۰ 〃	۰	۵
معجون حمل عنبری علوی خانی	۵ 〃	۳	۵
معجون خبث الحدید	۱۰ 〃	۸	۳
معجون دبید الورد	۱۰ 〃	۱۵	۲
معجون راحُ المومنین	۱۰ 〃	۸	۴
معجون ریگ ماہی	۱۰ 〃	۱۲	۲
معجون زنجبیل	۲۰ 〃	۱۵	۴
معجون سپاری پاک	پاؤ سیر	۱۲	۳
معجون سنگدانہ مرغ	۱۰ تولے	۸	۴
[illegible]	[illegible]	۱۲	۴

نام دوا	پیکنگ	قیمت آنے	قیمت روپے
معجون سہاگ سونٹھ	۲۰ تولے	۲	۳
معجون سیعلوی خاں	۱۰ "	۱۳	۲
معجون شباب آور	پٹینٹ	۸	۵
معجون صندل	۱۰ تولے	۱	۳
معجون طلاء	۲ "	۷	۴
معجون عشبہ	۱۰ " ۲۰ "	۲ ۰	۲ ۴
معجون عقرب	۵ "	۹	۶
معجون فلاسفہ	۱۰ " ۲۰ "	۲ ۰	۲ ۴
معجون کلاں	۱۰ "	۴	۵
معجون کلکلانج	۲۰ "	۱۳	۲
معجون کندر	۱۰ "	۸	۲
معجون لبنا	۱۰ "	۹	۱
معجون اوجاع	۱۰ "	۱۵	۲
معجون ماسک البول	۱۰ "	۳	۲
معجون مروح الارواح	۲ "	۲	۴
معجون مصفی خاص	پٹینٹ	۱۱	۲
معجون مغلظ جواہر والی	۱۰ تولے	۰	۴
معجون مقل	۱۰ "	۹	۱
معجون مقوی باہ مسیح الملک والی	۱۰ "	۱۲	۲
معجون مقوی معدہ	پٹینٹ	۱۴	۲
معجون مقوی و ممسک	۲ تولے	۰	۳
معجون موچرس	۱۰ "	۹	۲
معجون مومیائی	۲ "	۱۲	۵
معجون مہزل	۱۰ "	۶	۲

نام دوا	پیکنگ	قیمت آنے	قیمت روپے
معجون نانخواہ	۲۰ تولے	۹	۳
معجون نانخواہ مشکی	۱۰ "	۳	۴
معجون نجاح	۱۰ "	۰	۲
معجون نسیان	۱۰ "	۱۴	۲
معجون نشارہ عاج والی	۵ "	۶	۵
معجون نقرہ	۲ "	۵	۳
مفرح اعظم	۵ "	۴	۴
مفرح بارد جواہر والی	۵ " ۱۰ "	۰ ۸	۴ ۷
مفرح بارد سادہ	۱۰ "	۳	۲
مفرح خاص	۵ "	۰	۵
مفرح دل کشا	۵ "	۱۱	۵
مفرح سوسبزی	۵ "	۰	۲
مفرح شاہی	۱۰ "	۵	۳
مفرح شیخ الرئیس	۵ "	۷	۲
مفرح کبیر	۵ "	۱۴	۵
مفرح مشکیں	پٹینٹ	۱۲	۱
مفرح معتدل	۵ تولے	۱۲	۴
مفرح یاقوتی معتدل	۵ "	۴	۵
ملذذ عجیب	پٹینٹ	۰	۵
منڈوزا	پٹینٹ	۱۴	۲
ممسک بے نظیر	پٹینٹ	۸	۳

ن

نام دوا	پیکنگ	قیمت آنے	قیمت روپے
ناشف	پٹینٹ	۸	۲

نام دوا	پیکنگ	قیمت آنے	قیمت روپے
نزلی	پٹینٹ	۰	۳
نمک بواسیر	ایک تولہ	۲	۱
نمک جالینوس	پٹینٹ	۸	۱
نمک مرگانک	ایک تولہ	۳	۱
نوشادر سیال	۱ "	۱۰	۰
نوشادر لولوی	۵ "		۵
نوشادر سادہ	۱۰ "	۹	۱
نونہال	پٹینٹ	۱۰	۱
نیوبا	پٹینٹ	۸	۱۰
نیا خمیرہ	پٹینٹ	۰	۴
نی سا	پٹینٹ	۰	۳

ھ

نام دوا	پیکنگ	قیمت آنے	قیمت روپے
ہکنولین	پٹینٹ	۱۲	۱
ہمدرد بام خورد	"	۱۰	۰
ہمدرد بام کلاں	"	۲	۱
ہمدرد بے بی ٹانک	"		
ہمدرد پوڈر	"	۹	۱
ہمدرد مرہم خورد	"	۱۱	۰
ہمدرد مرہم کلاں	"	۳	۱
ہمدرد منجن	"	۵	۱
ہمدرد ہیر آئل	"	۸	۲

ہمدرد صحت

ایڈیٹر

حکیم محمد سعید

جلد ۴۹	اپریل [illegible]ء	شمارہ ۴

قیمت: سالانہ چار روپے - فی پرچہ چھ آنے

اشارات

ہمدرد صحت کو جو مقبولیت پورے برصغیر پاکستان و ہند میں حاصل ہو اور اس کو جس دلچسپی سے پورے ملک میں اور ملک کے ہر طبقہ میں پڑھا جاتا ہو اور گھر کے چھوٹے بڑے سب افراد جس پابندی سے اس کا مطالعہ کرتے ہیں اس پر ہم اللہ تعالیٰ کا شکر ادا کرتے ہیں اور دعا کرتے ہیں کہ اللہ تعالیٰ ہمیں خلقِ خدا کی زیادہ خدمت کی توفیق عطا فرمائے اور اپنے قلم کے ذریعہ ہم قوم و ملک کے لیے کچھ مفید کام کر سکیں۔

ہمدرد صحت کے مضامین نہ صرف دلچسپی سے پڑھے جاتے ہیں بلکہ ان کو بار بار پڑھنے کے لیے لوگ اس کے فائل بنا کر رکھتے ہیں اور ملک کے رسائل و جرائد اپنے صفحات میں ہمدرد صحت میں سے مضامین نقل کرکے اپنے قارئین کی ضیافت طبع کا سامان مہیا کرتے ہیں۔ اکثر اُردو کے علاوہ دوسری زبانوں کے رسائل میں اس کے مضامین ترجمہ یا تلخیص ہوکر شائع ہوتے ہیں۔

ہمدرد صحت کی اسی قبول عام اور پسندیدگی کے پیش نظر بنگلہ زبان میں اس کا ایک ایڈیشن کئی سال ہوئے جاری کر دیا گیا، تاکہ ہمارے مشرقی پاکستانی بھائی بھی اس سے فائدہ اٹھا سکیں اور صحت کے اصولوں کا علم حاصل کر سکیں۔

اب قارئین ہمدرد صحت کو یقیناً اس خبر کو سن کر خوشی ہوگی کہ ماہ فروری سے فارسی زبان میں بھی ہمدرد صحت جاری کر دیا گیا ہو اور اس کا پہلا شمارہ شہنشاہ ایران کی آمد کے موقع پر شائع ہو گیا ہو۔ ایرانی بھائیوں کے لیے ہم پاکستانی بھائیوں کی طرف سے یہ علمی تحفہ پیش کرتے ہیں اور توقع رکھتے ہیں کہ وہ اس کو قبول کرکے ہمیں مسرت سے ہمکنار کریں گے۔

ہم ان پاکستانی حضرات سے درخواست کرتے ہیں، جن کے احباب یا اعزہ ایران میں ہیں کہ وہ ہمیں ان کے نام اور پتوں سے مطلع کریں تاکہ ہم ہمدرد صحت فارسی ان کو بھیج سکیں۔

جیسا کہ آپ کو معلوم ہو ادارۂ مطبوعاتِ ہمدرد اُردو، انگریزی اور بنگلہ میں جو رسائل شائع کرتا ہو، ہمدرد صحت فارسی کے اجرا کے بعد ان کی تعداد آٹھ ہو گئی ہو۔

حکیم محمد سعید پرنٹر پبلشر نے جاوید پرنٹنگ پریس میں چھپوا کر دفتر ہمدرد صحت، ہمدرد ڈاک خانہ۔ ناظم آباد کراچی سے شائع کیا۔

شہر سے دور

— شاد عارفی —

شام رُخصت ہو رہی ہے رات کا آغاز ہے ‎ ‎ جھاڑیوں میں تلیروں کا "شورِ صد آواز" ہے

فاختائیں دم بخود ہیں "گُل دُمیں" خاموش ہیں ‎ ‎ گیدڑوں نے سر نکالے، ہرنیاں روپوش ہیں

او جھلوں میں مور پھرتے ہیں بسیرے کے لیے ‎ ‎ "نیل سر" دریا پہ گرتے ہیں بسیرے کے لیے

سو گیا جنگل، ہوا کی سرسراہٹ تھم گئی ‎ ‎ ڈُگلوں کی پتّیوں پر، دُھول اُڑ کر جم گئی

گاؤں کی رونق مویشی، آرہے ہیں سر جھکائے ‎ ‎ سانڈنی، گھوڑے، بچھیرے، بھیڑ، بکری، بھینس گائے

مختلف گلّے تھے بنجر پر مگر اب غول ہے ‎ ‎ گاؤں کی گلیوں میں تہذیبِ وطن کی "پول" ہے

ہو چکا ہے نذرِ بدنظمی گوالے کا اثر ‎ ‎ کُھل گیا رسّی کا پھندا، مٹ گیا لاٹھی کا ڈر

کھیت کی مینڈوں پہ بھڑکی، کھیت کوڑے کی آگ ‎ ‎ بیریوں میں سو گئے گاتی ہوئی چڑیوں کے راگ

"پائلوں کے جھمگھٹے" گھر سے نکل کر چل پڑے ‎ ‎ تاکہ بھر لائیں کنویں سے گھر کو "مٹّی کے گھڑے"

ایک کولھے پر دھرا ہے، سر پہ "دو"، ہاتھوں میں "دو" ‎ ‎ اور ایسی چال، پانی کو "ذرا جنبش تو ہو"

شام نے سر رکھ دیا لیلائے شب کے پاؤں پر ‎ ‎ "پھاڑ کر چھپّر" دھواں گھُٹنے لگا کل گاؤں پر

رات کی تقریب میں گھر گھر دیے جلنے لگے ‎ ‎ مشعلیں لے لے کے جُگنو ہر طرف چلنے لگے

لڑکیاں کھدر کی چادر میں نثارِ سادگی ‎ ‎ بچّیوں میں خوابِ راحت کے لیے آمادگی

کروٹیں لیتی ہے سبزے پر بہارِ کائنات

ناچتی پھرتی ہے تاروں کے حسین منظر میں رات

طبِ روحانی

صحت و شفا

ڈاکٹر میر ولی الدین ایم۔ اے۔ پی۔ ایچ۔ ڈی (لندن) بیرسٹر ایٹ لا، پروفیسر فلسفہ جامعہ عثمانیہ، حیدرآباد

تعلق حجاب است و بے حاصلی　　چو پیوندہا بگسلی واصلی　　(سعدی)

مادی اور طبعی عوارض و احتیاجات سے ایک قسم کی بے نیازی اور تبتّل اور روحانی و ملکوتی و رحمانی حالات و کیفیات سے ایک قسم کا اتصال یا توصّل عامل بالدعا کی کامیابی کا راز ہے۔

شعور کے مرکز کو شک و خوف کی سطح اور ظواہر کی دنیا سے بلند کر کے اس سطح تک پہنچانا پڑتا ہے، جہاں خدا کا وجدان اور حقیقت کا عرفان حاصل ہوتا ہے:

کہ تا بخودی در خدا راہ نیست　　ازیں نکتہ جز بے خود آگاہ نیست

دوسرے الفاظ میں ہمیں اپنی زندگی کی جڑوں کو جو مشقت، کدورت، اضطراب، تعب و تکلیف اور التباس کی زمین میں سختی سے جمی ہوئی ہیں، اکھاڑ کر انہیں پھر سکینت و طمانیت، محبت و سرور کی زمین میں جمانا چاہیے:

تا کے بغم منضج و مسہل خوردن　　خود را ز تردّدِ ایں ہمہ فسردن

اے درد اجل چو ہیچ کس را نگذاشت　　برزیستن ایں قدر بناید مردن

واقعہ تو یہ ہے کہ ہم جو نظر آتے ہیں، دراصل وہ نہیں، یعنی محض مادی مخلوق نہیں ہیں، جس کو مادی قیود و تحدیدات نے بے بس و مجبور کر رکھا ہو، حقیقت میں ہم روحانی ہستی ہیں۔ ہم ایک روحانی کائنات میں اپنی زندگی بسر کر رہے ہیں۔ ہم پر روحانی قوانین کی حکمرانی ہے اور روحانی قوتیں ہماری معین و مددگار ہیں۔ الٰہی صداقت تو یہ ہے کہ ہماری تخلیق "صورتِ رحمٰن" پر ہوئی ہے۔ اس تخلیق میں "اتفاق" بھی ہے اور پائداری و مضبوطی اور کمال بھی، صحت و سلامتی اس کا ذاتی خاصہ ہے۔ اگر ہمیں اس صداقت کا علم و یقین ہو جائے تو یہ صداقت ہمیں حریت و آزادی عطا کرتی ہے۔ صداقت میں نہ تغیر ہے نہ تبدل، وہ ہمیشہ ایک حال پر ہوتی ہے، لیکن صداقت کا جاننا ہمیں تمام التباس اور غم و مرض سے نجات بخشتا ہے:

نہی تو اگر ظہورِ کونین زکیست　　پیش تو برابرست چہ مرگ و چہ زیست

نصب العینت چو صبغۃ اللہ بود　　معلوم کنی تلونِ عالم چیست!

جس چیز کو بدلنا ہے وہ ہمارا قلب یا ذہن ہے، کیوں کہ اصل علت ہر شے کی یہی ہے۔ جب ہمارا قلب ظلمت سے نکل کر نور میں داخل ہوتا ہے، جہل سے نکل کر علم و عرفان میں قدم رکھتا ہے، تمام خارجی چیزیں بغیر کسی جد و جہد کے ایک الٰہی نظام سے وابستہ نظر آنے لگتی ہیں۔ ہم یہ نہیں جانتے کہ یہ کس طرح ہوا، صرف یہ جانتے ہیں کہ یہ حق تعالیٰ کا فضل ہے اور حق تعالیٰ "ذو فضل عظیم" ہیں:

از ہر بد و نیک چوں خوش و شاد شدیم　　وارستہ ز خار و گل چو شمشاد شدیم

یعنی دل را کہ باعثِ تفرقہ بود　　بستیم بزلف یار و آزاد شدیم

سادہ شعور کی حالت میں ہم سمجھتے ہیں کہ ہم اپنے مطلوب سے بالکل جدا ہیں۔ ہم گویا نیچے ہیں اور ہمارا مطلوب بلندیوں پر۔ ضرورت اس بات کی ہے کہ ہمارا مرکزِ شعور صداقت و کمال سے متحد و متصل ہو جائے۔ جب یہ اتحاد و اتصال یا قرب و اقربیت حاصل ہو جائے تو پھر ہم کو معلوم ہو جاتا ہے کہ خارج کی ہر چیز میں تطابق ہے اور ہم اپنے مطلوب سے ہم کنار ہیں، یہ ہم سے جدا یا ہمارا غیر نہیں۔ ع: ایں قدر گفتیم باقی فکر کن

مراقبۂ صحت

ڈاکٹر میر ولی الدین ایم اے۔ پی۔ ایچ۔ ڈی (لندن)، بیرسٹر ایٹ لا، پروفیسر فلسفہ، جامعہ عثمانیہ حیدرآباد

میں جانتا ہوں کہ میری زندگی کا مرکز حق تعالیٰ ہیں، کیوں کہ ان ہی میں ہم سب زندہ ہیں، حرکت کر رہے ہیں اور وجود سے فیض یاب ہو رہے ہیں، اس لیے میں یہ جانتا ہوں کہ مجھ میں ان ہی کا حضور ہے، میری زندگی ان ہی کی حیات سے ہے:

گم گشتن و یافتن بخود ہم ۔۔۔ علمے است عظیم بلکہ اعظم (عطار)

اس علم و عرفان کے بعد میں کامل سکون و راسخ اطمینان کے ساتھ اپنے قلب کو ہر مُراد سے فارغ کیے لیتا ہوں۔ ان مقدس لمحوں میں میں اپنی توجہ کو تمام شخصی مسائل سے آزاد کیے دیتا ہوں۔ میں حق تعالیٰ کے حضور میں ہوں اور ان کی رحمت، حکمت و کمال کے نور سے فیض یاب ہو رہا ہوں۔ ع وغیر ازیں تہ عانیست و بس

میں اپنی آنکھیں بند کیے لیتا ہوں اور آرام لیتا ہوں۔ میرا جسم کامل آرام محسوس کر رہا ہے، گویا کہ وہ سردی کے موسم میں آفتاب کی تابش سے گرمی محسوس کر رہا ہے۔ میں جانتا ہوں کہ حق تعالیٰ مجھے دارالسلام کی طرف رہبری فرما رہے ہیں اور میرے مشتاق ہیں۔ میں اپنے قلب کی گہرائیوں سے حق تعالیٰ کا شکر ادا کرتا ہوں اور ان کی رحمت، عفو و عافیت کے دائرہ میں داخل ہو جاتا ہوں:

ایں است حیاتِ جاودانی ۔۔۔ تولیدِ ولادتِ ثانی

اب مجھے طلب و جد و جہد کی بھی ضرورت نہیں رہی، کیوں کہ حق تعالیٰ کو میں حاضر و ناظر پا رہا ہوں۔ میں ان کے مطیب و شفا بخش نور سے محصور ہوں۔ وہ میری روح کا نور ہیں اور میرا قرار ان ہی کی ذات سے ہے:

اے خنک اں مرد کز خود رستہ شد ۔۔۔ در وجودِ زندۂ پیوستہ شد (رومی)

اب مجھے سکون و راحت بھی نصیب ہیں اور شفا و صحت بھی۔ ان کی ذات کے سرور کے زمزموں نے میری روح کو معمور کر دیا ہے۔ ان کی عطا کردہ صحت و عافیت سے میرے جسم کا ہر ذرّہ جگمگا رہا ہے۔ ان کی قوت کا ظہور میرے ہر رگ و ریشہ سے ہو رہا ہے۔ اُن کی حکمت میرے قلب کی رہبری کر رہی ہے اور ان کی رحمت مجھ پر محیط ہے اور میری حفاظت فرما رہی ہے۔ ان کے حضور میں میری ولادتِ ثانی ہوئی ہے اور اب میں اُن کے ابرِ رحمت سے کامل طور پر سیراب ہو رہا ہوں۔ اس باطنی حقیقت کا خارجی ظہور اپنے صحیح وقت پر صحیح طریقہ سے صحیح حالات و واقعات کے ذریعہ اُن کی مرضی کے مطابق میرے خیر و صلاح کے لیے ہو رہا ہے:

ما بندۂ آں حُسن و جمالیم ہمہ ۔۔۔ وارستہ ز ہر فکر و خیالیم ہمہ

مستقبل و ماضی علما می دانند ۔۔۔ ما درویشم مستِ حالیم ہمہ (رند)

حق تعالیٰ میں آپ کا شکر گزار و ثنا خواں ہوں۔ اب اس سکینت و طمانیت کے ساتھ آپ کی حمد و ثنا کرتا ہوں، جس سے میرے جسم کا ہر ذرّہ معمور ہے۔ وہ سکینت و طمانیت، جو عقل و فہم کے دائرہ سے باہر ہے:

سجدۂ دیگراں بہ پیشانی ۔۔۔ سجدۂ عاشقاں تو می دانی

علمِ کیمیا اور عرب

محمد نیاز۔ پٹنہ

مصری حکماء: لپزک یونیورسٹی (جرمنی) کے کتب خانہ اور یورپ کے بعض عجائب خانوں میں ابرس پاپرس نامی جو مصری تحریریں موجود ہیں، ان میں بعض ایسے معالجات مرقوم ہیں، جو حضرت عیسیٰؑ سے ۳۷۰۰ سال قبل لکھی گئیں۔ (رومینس آف میڈیسن مؤلفہ میکفی) ان تحریروں سے پتہ چلا ہے کہ مصری علومِ حکمیہ کا باوا آدم آتھوس بادشاہ تھا، جس نے خاص فلسفہ اور علومِ حکمیہ پر ۴۲ کتابیں تصنیف کیں۔ یہ چھے ہزار سال قبل مسیح گزرا ہے، اس لیے پرانے یونانی حکماء علومِ حکمیہ میں قدیم مصری حکماء سے مستفید تھے۔ (تاریخ طب قدیم و جدید، مؤلفہ ہیراجی ایٹل جی)

یونانی حکماء: قدیم ترین یونانی رب الشفا حکیم اسقلیبوس کی انیسویں پُشت کا حکیم بقراط، جس کو یونانی حکماء رب الطب کہتے ہیں، ۴۶۰ سال قبل مسیح پیدا ہوا۔ ارسطو صرف ۳۸۴ سال قبل مسیح اور اس کا شاگرد تاؤ فرسطس ۳۷۰ سال قبل مسیح پیدا ہوئے۔ پھر اسطراطوس اور اس کا ہم عصر ہیرافیلوس کا تو ذکر ہی کیا ہے، جو صرف ۳۰۰ ق م کے حکماء ہیں۔

ہندوستانی حکماء: یونان کے بعد ہندوستان کی طرف آیئے تو یہاں مہاراج دھن وَنتری ملتے ہیں۔ پھر اُن کے مشہور شاگرد چرک نظر آتے ہیں، جو چرک سنگھتا کے مصنف ہیں۔ سر بھگونت جی مؤلف مختصر تاریخ آیورویدک کی تحقیق کے مطابق دھن وَنتری جی مہاراج اور ان کے شاگرد مسیح سے صدیوں پہلے ہو گزرے ہیں۔ جس طرح مصر و یونان کی ترقیاتِ علومِ حکمیہ کے درمیان جو بُعدِ زمانی موجود ہے، وہ یونان و ہند کے درمیان مفقود ہے۔

عرب حکماء: جرجی زیدان نے اپنی کتاب "تاریخ التمدن الاسلامی" میں "کتاب الاغانی" کے حوالے سے بیان کیا ہے کہ عہدِ جاہلیت میں عرب "علاج بالعقاقیر والحشائش" (جڑی بوٹیوں سے معالجہ) میں مہارت رکھتے تھے اور جناب نیّر واسطی لاہوری نے علامہ براؤن کے لکچروں کے حاشیہ پر بتایا ہے کہ در حقیقت عربوں کا پہلا حکیم لقمان تھا اور اس کے بعد خذیم۔ اس کے معنی یہ ہیں کہ مسیح سے صدیوں پیشتر، بلکہ عہدِ داؤدی میں وہاں بھی حکمت موجود تھی۔ رہا قفطی اور ابن ابی اصیبعہ کا بیان، تو غالباً ان دونوں نے حارث بن کلدہ (ولادت ماقبل نبوت) کو عرب کا پہلا طبیب اس لیے بتایا کہ اسی نے سب سے پہلے جندیشاپور کے مدرسہ طبیہ میں طب کی تکمیل کی تھی، ورنہ عربوں کی حکمت کا سراغ یوں بھی ملتا ہے کہ رائج الوقت اصولِ حکمیہ میں سے بعض پر پیغمبرِ اسلام کی مُہرِ تصدیق اور بعض پر تنقید حدیث کے ذخائر میں موجود ہے۔

اولیت اور قدامت کا فیصلہ: اگر گہری نظر سے دیکھا جائے تو لقمان ابرس پاپرس سے پہلے کا حکیم ہے۔ اب یہ فیصلہ اہلِ نظر پر چھوڑتا ہوں کہ علومِ حکمیہ میں مصریوں کی اوّلیت کا مسئلہ فیصلہ نظرِ ثانی کے قابل ہے یا نہیں؟

آمدم بر سرِ مطلب علمِ کیمیا آج بھی حکمت اور سائنس کی ایک شاخ ہے اور حکمت کی ابتدا کہاں سے ہوئی، پھر وہ کہاں کہاں پائی گئی؟، اس کا مختصر سا خاکہ سامنے رکھ کر آسانی سے فیصلہ کرنا ممکن ہے کہ کس دَور میں کس قدر خدماتِ حکمیہ کس ملک یا قوم نے انجام دی ہوں گی؟، جب کہ تحریر کا رواج عام نہ تھا اور علوم، نظریات، فارمولے، ریکارڈز زیادہ تر سینہ بہ سینہ منتقل ہوتے تھے۔ خصوصاً کیمیا کے متعلق تو سبھی جانتے ہیں کہ اگلے لوگ ہر کس و ناکس کو بتانے کے بھی روادار نہیں ہوتے تھے۔ چناں چہ جابر بن حیان مشہور کیمسٹ کا بیان ہے کہ حضرت علیؓ سے کسی نے بار بار کیمیا کے سوالات کیے تو آپ نے چند معقول جواب ارشاد فرما دیے اور پھر صاف صاف کہہ دیا کہ اب اس سے زیادہ بتلانے کا موقع و محل نہیں۔ (طب العرب، از نیّر واسطی، ص۱۰) چناں چہ خود جابر بن حیان اس روش پر سختی سے کاربند تھا۔ اس کی تحریریں اس امر پر آج بھی گواہ ہیں۔

عربی کیمیا کا آغاز: جس طرح عام علومِ حکمیہ سے متعلق لوگوں کے درمیان یہ غلط فہمی پائی جاتی ہے کہ عربوں نے تمام تر علوم صرف یونانیوں اور مصریوں سے حاصل کیے، اسی طرح یہ غلط فہمی بھی عام ہے کہ علم الکیمیا کو بھی انہوں نے سونی صدی مصر

جو یہ ظاہر کرتا ہے کہ کوئی شے پانی سے کتنا زیادہ یا کم وزن رکھتی ہے؟۔

ملک الکتاب آقا میرزا محمد نے بمبئی سے رازی کی ایک کتاب بزبان فارسی ۱۳۱۲ھ میں شائع کی تھی۔ اس کتاب کا نام "سرّ مکنون من تصنیف ذکریا رازی" ہے۔ یہ کتاب غالباً رازی کی کسی عربی کتاب کا فارسی ترجمہ ہے، جس میں اس نے علم کیمیا پر سیر حاصل بحث کی ہے اور اعمالِ فن میں تسحیق، تشمیع، تکلیس اور تحریق وغیرہ پر نہایت تفصیل سے گفتگو کی ہے۔

رازی کے انکشافات میں سے فاسفورک ایسڈ اور کیلشیم آج تک جس درجہ اہمیت رکھتے ہیں، وہ عاملینِ فن سے پوشیدہ نہیں۔ (خاص نمبر ہمدرد صحت دہلی بابت جنوری ۱۹۵۰ء)

دوسرے ماہرینِ فن : بو علی سینا، ابنِ بیطار اور قرشی وغیرہ ماہرینِ طب و حکمت کو علم الکیمیا سے بھی ضروری حد تک تعلق تھا۔ خاص کیمسٹری میں جلدکی کی مفید کتابیں اور جربانی کی کتاب الکیمیا خاص توجہ کی مستحق ہیں۔ علم السموم اور علم التریاقات میں سینا اور رازی کے علاوہ یحییٰ النحوی کی جوامع کتاب التریاقات کے ذریعہ علم کیمیا کی ترقی میں جو آسانیاں فراہم ہوئیں اُن کا ذکر الگ رہا۔ پھر ابو العلا ابن زہرا ابو مروان بن ابی العلا اور حفید کے علاوہ ابو عثمان المحران محمد بن سعید و عبد الرحمن ابن آسحق بن ہشیم اور ابو عبد اللہ الصقلی، ابنِ جلجل، مفردات پر انتھک ریسرچ کرنے والوں کے نام ہیں جن کے دم سے علم الاشیاء اور انسان کے درمیان رشتہ مضبوط سے مضبوط تر ہوتا گیا ہے۔

کیمیائے جدید اور نیا عرب : ہمارے لیے یہ بات توجہ کی مستحق ہے کہ عربی ذوقِ اجتہاد و تحقیق آج کل پھر برسرِ کار ہے۔ چناں چہ اس سلسلہ میں ڈاکٹر نقولا بائیلور نے کتاب الکیمیاء الابتدائیہ کے نام سے جو بیش قیمت کتاب مرتب کی ہے، اُس کا تذکرہ عین موضوع کے مطابق ہے اور ڈاکٹر حسن یوسف نے کتاب الاسرار الکیمیائیہ والفوائد العناصیہ تالیف کی ہے۔ پھر اصول الکیمیا کے نام سے ایک اور قابلِ قدر کتاب ہے، جس کو تالیف کر کے کرنیلیس فانڈیک نے بیروت میں طبع کرایا ہے۔ ان امور سے اندازہ ہوتا ہے کہ نئے عرب میں از سرِ نو سائنس اور کیمیا کا شغف عام ہوتا جارہا ہے۔

مسٹر لکسٹن کی رائے : سطورِ بالا سے عربوں کی خدمات کا پتہ چلتا ہے لیکن براؤن پھر بھی الزام دیتے ہیں کہ عربوں نے یونانی علوم و فنون کو عربی زبان میں منتقل کر کے ان کی حفاظت کی ہے اور علوم و فنون کی تجدید و ترقی اور اختراع میں ان کا بہت کم حصہ ہے۔ ان کی اس رائے کی تردید میں مناسب ہوگا کہ یہاں جنیوا یونیورسٹی کے مستند و مشہور پروفیسر تاریخ و فلسفۂ طب مسٹر لکسٹن کی رائے نقل کر دی جائے۔ وہ لکھتے ہیں :

"بہت عرصہ تک یہ امر صحیح سمجھا جاتا رہا کہ عرب غلط طور پر یونانیوں کے نقال تھے اور وہ علم کی ترقی میں حائل ہوئے، لیکن یہ خیال غلط ہے کیوں کہ عرب جس وقت مشرق میں ظاہر ہوئے یونانی حکمت مکمل طور پر مٹ چکی تھی اور چاروں طرف جادوگری کے طریقے اور عملیات رائج تھے۔ اُس وقت عربوں نے نہ صرف یونانی علوم کے خزانہ کو ہمیشہ کے لیے تباہی سے بچالیا، بلکہ انہوں نے یہ بھی کیا کہ یونانی تصانیف کو ہر دل عزیز بنا کر اور ان پر نقد و تبصرہ کر کے مشرق اور مغرب میں سائنس کی تعلیم کا عام مذاق پیدا کر دیا۔ پس عرب علماء و حکماء اگر صرف یونانی علوم کی کتابوں کو جمع کرنے اور اُن کو یورپ میں منتقل کرنے پر ہی اکتفا کرتے تو بھی صرف یہی کام اُن کے لیے کچھ کم باعثِ افتخار نہ تھا، لیکن اُنہوں نے اس سے بڑھ کر یہ کیا کہ ادبیات اور سائنس دونوں میں تازہ اور نئی نئی تصانیف مرتب کیں۔"

واقعہ یہ ہے کہ لقمان کی قوم علمِ کیمیا کی بلند و بالا عمارت کے لیے وہ پہلی اینٹ ہے کہ اگر وہ نہ ہوتی تو اس عمارت کا یہ وجود نہ ہوتا، جس کی دیواروں پر چڑھ کر آج کا انسان چاند سے باتیں کر رہا ہے۔ خود ماسکو ریڈیو نے اعلان کیا تھا کہ ہم نے مصنوعی چاند کا فارمولا عربوں سے حاصل کیا اور عرب المقنع (ابنِ بیطار) کا مصنوعی چاند، دنیا کا سب سے پہلا مصنوعی چاند تھا، جو خلافتِ عباسیہ کے تیسرے خلیفہ مہدی بن منصور کے عہد میں، جس کا دورِ خلافت ۱۶۹ھ تھا مطلعِ سائنس پر طلوع ہوا۔ اس چاند کا موجد المقنع علاقہ مرو کا باشندہ تھا اور اس کے چاند کا ذکر تاریخ میں "ماہِ نخشب" کے نام سے ہوتا ہے۔ غالب کا شعر ہے :

چھوڑا مہِ نخشب کی طرح دستِ قضا نے
خورشید ہنوز اُس کے برابر نہ ہوا تھا

سوال و جواب

سوال و جواب کے کالم کے لیے جو حضرات خطوط ارسال فرماتے ہیں، ان میں سے بعض حضرات اپنے مکمل پتے نہیں لکھتے۔ ایسے خطوط اگر وہ شائع کرنے کے قابل نہ ہوں تو مجبوراً فائل کرنے پڑتے ہیں۔ براہ کرم اپنا پورا پتہ ضرور لکھیے تاکہ ضرورت ہو تو آپ کو جواب خط کے ذریعہ بھی دیا جاسکے اور خواہ مخواہ آپ کو انتظار نہ کرنا پڑے۔ (ادارہ)

پٹھوں کے اسرار

حامد اللہ افسر

حرکت کرنے کی اہلیت نے جانوروں کو پیڑ پودوں سے الگ کر دیا ہے اور جانور صرف اس لیے حرکت کر سکتے ہیں کہ وہ پٹھے رکھتے ہیں۔ پٹھے جسم کی اندرونی مشین کو چلاتے ہیں۔ سانس لینا، دورانِ خون، ہاضمہ، غلاظت کا اخراج، یہاں تک کہ افزائش نسل سب پٹھوں ہی کی بدولت ہیں۔

پٹھوں ہی کی نزاکتوں اور اسرار نے تحریری اور تقریری زبانوں کو ترقی دے کر اور دست کاریوں کی ہنرمندی کو فروغ دے کر انسان کو اس قابل بنا دیا کہ وہ ارتقائی بلندیوں تک پہنچ سکا۔

ہم پٹھوں کی طرف کبھی توجہ نہیں کرتے۔ پھر بھی اگر ہم غور سے ان کی جانچ کریں تو پٹھوں میں عجیب و غریب اور بعض اوقات متناقضانہ اوصاف پائیں گے۔

آرام و سکون کی حالت میں پٹھا نرم جیلی کی طرح ہوتا ہے، لیکن جب اُسے حرکت میں لاتے ہیں تو فوراً وہ مستعد اور برسرکار ہو جاتا ہے۔ اس حالت میں وہ ذیل میں درج کیے ہوئے کارہائے نمایاں انجام دے سکتا ہے۔

اپنے وزن سے ایک ہزار گنا زیادہ وزن اُٹھا سکتا ہے۔

پچاس پونڈ فی مربع انچ کی قوت پیدا کر سکتا ہے۔

فی سیکنڈ اپنی لمبائی سے دس گنا زیادہ رفتار سے حرکت کر سکتا ہے۔

اپنی لمبائی آدھی یا اس سے بھی کم کر سکتا ہے۔

ایک سیکنڈ میں کئی سو مرتبہ تھرتھرا سکتا ہے (چھوٹے چھوٹے کیڑوں کے پروں کے پٹھے)

ساری عمر [illegible] سکتا ہے یا جنبش کر سکتا ہے (انسان کا دل)

شکنجے کی طرح بغیر قوت صرف کیے گھنٹوں گرفت قائم رکھ سکتا ہے۔

وہ تہیج یا تحریک جو پٹھوں کو حرکت میں لاتی ہے اعصاب سے پیدا ہوتی ہے اور اس کی فطرت برقی ہوتی ہے۔ پٹھوں کے برسرکار ہونے سے پہلے ان میں برقی تبدیلیاں پیدا ہوتی ہیں پھر وہ میکانکی بن جاتے ہیں۔ اسی لیے پٹھوں کے اسرار کا سُراغ طبیعاتی سائنس کے برقی اور میکانکی طریقوں سے لگایا جاتا ہے۔ حیاتیات کی ایک خاص شاخ حیاتیاتی طبیعات زیادہ تر پٹھوں کے عمل کے مطالعہ کے لیے ہی مخصوص ہے۔

انیسویں صدی کی ابتدا سے ماہرینِ حیاتیاتی طبیعیات لیبوریٹری میں ایسے طریقے تکمیل کو پہنچا رہے ہیں جن کی مدد سے پٹھوں کے عمل کا آسانی سے مطالعہ کیا جا سکے۔ اس مقصد کے لیے پٹھوں کو علیٰحدہ کر لیا جاتا ہے، مثلاً مینڈک کی ٹانگ کے پٹھے اس کی ٹانگ سے علیٰحدہ کر لیے جاتے ہیں (کہ مینڈک کئی کئی دن تک زندہ رہتا ہے) اور لیبوریٹری میں طرح طرح کے آلوں، تھرمامیٹروں اور تاروں وغیرہ کی مدد سے ان کا مطالعہ کیا جاتا ہے۔

پٹھوں کی لمبائی میں جو تغیرات ہوتے ہیں انھیں ایک انچ کے پچیس ہزارویں حصہ تک ناپا جاتا ہے۔ اسی طرح جتنی بار رد عمل ہوتا ہے اس کا اندازہ ایک سیکنڈ کے ہزارویں حصہ تک کر لیتے ہیں اور ہزارویں ڈگری تک درجہ حرارت کی تبدیلیاں معلوم کرتے ہیں۔

اس تمام ساز و سامان کی مدد سے ماہرینِ حیاتیاتی طبیعیات نے پٹھوں کی بعض خصوصیات معلوم کی ہیں، مثلاً وہ کہتے ہیں کہ آرام و سکون کی حالت میں پٹھے ربر کی مانند ہوتے ہیں اور جب وہ برسرکار ہوں تو فولاد کی طرح ہوتے ہیں۔

زیادہ [illegible] قسم کی ایک [illegible] کی خصوصیات

[illegible] پیدا ہوتا ہے اس سے حرارت نکل جاتی ہے اور جب وہ
[illegible] حرارت کو جذب کرتا ہے لیکن عمل بالکل اس کے برعکس ہے ہی
[illegible] طاقت کو جذب کرتا ہے۔ اس کا مشاہدہ لیبوریٹری میں بہت
[illegible] کے ذریعے کیا جا سکتا ہے۔

[illegible] طبیعیات نے درجۂ حرارت ناپنے کے بہت حساس
آلات کی مدد سے معلوم کیا ہے کہ جب پٹھے آرام و سکون کی حالت میں ہوتے
ہیں اور انھیں کوئی خارجی طاقت پھیلاتی ہے تو ربر کی طرح اُن میں حرارت
خارج ہوتی ہے اور جب پٹھے برسرِ عمل ہوتے ہیں اور کوئی خارجی قوت انھیں
پھیلاتی ہے تو وہ فولاد کی طرح حرارت جذب کر لیتے ہیں۔

برسرِ کار پٹھوں میں فولاد کی سی لچک دار خاصیت ہوتی ہے۔ پٹھوں کی
سی سختی اور طاقت کی وجہ سے یہ مشہور ہے کہ "فولاد کے تسمے کی طرح کا پٹھا" لیکن
پٹھوں میں ایک خصوصیت ہوتی ہے جو فولاد میں نہیں ہوتی، پٹھوں میں یہ
اہلیت ہوتی ہے کہ وہ زیادہ سے زیادہ بوجھ سے مطابقت پیدا کر لیتے ہیں۔

جب ایک علیحدہ کیے ہوئے پٹھے میں تحریک پیدا کی گئی اور اس کے
تناؤ کو ناپا گیا تو معلوم ہوا کہ ہر جاندار کا پٹھا ایک مقررہ حد تک تناؤ پیدا کر سکتا
ہے۔ یہی وجہ ہے کہ بوجھ اُٹھانے والوں کے پٹھے مضبوط اور اُبھرے ہوئے
ہوتے ہیں۔

ہر مادی چیز میں بوجھ اُٹھانے کی اہلیت ایک خاص حد تک ہی
ہوتی ہے۔ جب فولاد پر حد سے زیادہ زور پڑ جاتا ہے تو وہ پھٹ جاتا ہے یا
ٹوٹ جاتا ہے اور جس پل یا عمارت میں وہ لگا ہوتا ہے وہ بیٹھ جاتی ہے۔

اگر ایک علیحدہ کیے ہوئے پٹھے میں تحریک پیدا کی جائے اور اُسے
اس کے تناؤ کی آخری حد تک پہنچانے کے بعد کسی خارجی طاقت کی مدد سے
اور زیادہ کھینچا جائے تو اس پر صرف یہ اثر ہوگا کہ وہ اپنا اندرونی تناؤ ڈھیلا
اور ہلکا کر دے گا، یہاں تک کہ اس کا تناؤ اپنی اصلی حد پر آ جائے۔

پٹھے کی ساخت میں ایک اور انتظام ہے جس کے ذریعہ وہ اپنے
سکڑنے پر کنٹرول رکھتا ہے، کسی پٹھے کو بجلی کے ذریعہ متحرک کرو تو وہ پورے
طور پر سمٹ جائے گا۔ یہ بات اس صورت میں بھی پیش آئے گی جب اس
پر اس کی برداشت کے لائق بوجھ ہوگا لیکن جتنا زیادہ بوجھ ہوگا اتنا ہی
آہستہ پٹھا سکڑے گا اور جو بوجھ اس پر رکھا گیا ہے پٹھے کا تناؤ اس سے
مطابقت پیدا کرے گا۔

لیکن پٹھا کیوں کر اپنے انتہائی بوجھ اور سکڑنے کی رفتار کو منضبط کر لیتا
ہے؟ اس کا جواب اس وقت نہیں دیا جا سکتا، کیوں کہ پٹھوں کے متعلق کئی
باتیں تحقیق طلب ہیں اور ان کے بہت سے راز ابھی افشا نہیں ہو سکے ہیں۔

سچ یہ ہے کہ ابھی یہی کسی کو نہیں معلوم ہو سکا ہے کہ پٹھا سکڑتا کیوں کر
ہے۔ پٹھوں کے سکڑنے کے متعلق ایک نظریہ جو آج کل عام طور پر مانا جاتا ہے
مگر جو اب تک ثابت نہیں کیا جا سکا ہے ہمارے اعضا کے اختیاری پٹھوں کے
مطالعہ پر قائم کیا گیا ہے۔ جب اس قسم کے پٹھے کو معمولی خوردبین سے دیکھا گیا
تو اس پر دھاریاں نظر آئیں لیکن جب بہت زیادہ قوت کے برقیہ والے خوردبین
سے دیکھا گیا تو یہ دھاریاں بہت ہی باریک اور چھوٹے چھوٹے ریشوں میں
بدل گئیں جو بہت خوب صورت ہندسی ترتیب کے ساتھ متوازی شکل میں
بکھرے ہوئے تھے۔

جب ان اختیاری پٹھوں کو بہت ہی قوی خوردبینوں سے دیکھا گیا
تو معلوم ہوا کہ جب پٹھے سکڑتے ہیں تو دھاریاں نہیں سکڑتیں، وہ صرف پھسل کر
ایک دوسری کے قریب آجاتی ہیں۔ اس لیے یہ نظریہ قائم کیا گیا کہ ان دھاریوں
کی ساخت میں روک دار دندانے مہیا کیے گئے ہیں جن کی مدد سے جب پٹھے
سکڑتے ہیں وہ ایک دوسری کے ساتھ ساتھ حرکت کرتی ہیں۔

یوں تو یہ خیال کئی طریقے سے صحیح معلوم ہوتا ہے، لیکن بدقسمتی سے چکنے
اور غیر اختیاری پٹھوں میں جو ہمارے دلوں آنتوں اور جسم کی دوسری مشین کو
چلاتے ہیں دھاریاں نہیں ہوتیں جن پر پٹھوں کے عمل کی اس توضیح کا دارومدار ہے۔

پٹھے کا میکانکی ڈھنگ کچھ سمجھ میں آتا ہے۔ اعصاب اور پٹھوں کے تہیج
میں جو برقی کیفیت پیدا ہوتی رہتی ہے اس کے متعلق بھی معلومات کا ذخیرہ
موجود ہے لیکن ان رقبوں کے درمیان کیا واقع ہے۔ یہ سائنس کا ایک بڑا
راز ہے۔

پٹھوں کی کارگزاری سے ہماری ناواقفیت کا مقابلہ اس بیلچے کے عمل
کو سمجھنے سے کیا جا سکتا ہے جو بھاپ کی مدد سے مٹی کے انبار اٹھاتا ہے اور
اس بات کو معلوم کرنے سے کیا جا سکتا ہے، پُرزے جو مشین چلانے والا استعمال
کرتا ہے کیوں کر عمل کرتے ہیں مگر یہ نہیں معلوم ہو سکا کہ پُرزے بیلچے کی کارگزاری
کے محرک کیوں کر ہوتے ہیں۔ بہرطور پٹھوں کے متعلق انھیں سب امور سے

ناواقفیت اور بہت تحقیق کا سبب ہے جو آج کل بہت وسیع پیمانے پر جاری ہے۔

پٹھا ایک کار آمد تجربی نسیج ہے اس لیے کہ اس کا ردِ عمل آسانی سے دیکھا اور ناپا جا سکتا ہے۔ اکثر خلیے تحریک پیدا کرنے سے متاثر ہوتے ہیں اور یہ تاثر صرف خلیوں کو مار کر اور کیمیاوی اور طبعی امتحان کے ذریعہ دریافت کیا جا سکتا ہے اور ناپا جا سکتا ہے لیکن پٹھا جھٹکا دینے اور پھر کھلنے سے آسانی کے ساتھ متاثر ہو جاتا ہے اور یہ تاثر ایسی حالت میں بالکل صحیح طور پر ناپا جا سکتا ہے جب کہ پٹھے کے خلیے زندہ اور برسرِ عمل ہوں۔

یہ امر خاص طور پر قابلِ لحاظ ہے کہ پٹھے کی نسیج کو بہت آسانی کے ساتھ علیحدہ کیا جا سکتا ہے اور پھر اتنی ہی آسانی سے اُسے واپس داخل کیا جا سکتا ہے۔ عملی طور پر یہ کیا جا چکا ہے کہ پٹھے کی دو خاص پروٹینوں کو نکالا گیا۔ قوت اور ضروری معدنی نمک ان کے لیے مہیا کیے گئے اور ان میں تحریک پیدا کر کے پٹھے کی طرح انھیں سکیڑا گیا۔

لیکن پٹھے کا نظری اور خالص علمی مطالعہ اپنے اندر بہت سے عملی مقاصد رکھتا ہے۔ جب ایک دفعہ ہمیں یہ معلوم ہو جائے گا کہ پٹھا کیوں کر اپنے فرائض منصبی انجام دیتا ہے تو ہمارے پٹھوں کی بعض تکلیف دہ بیماریوں کا سراغ لگانا اور ان پر قابو طلب ہونا زیادہ مشکل نہیں رہے گا۔ ہم یہ معلوم کر سکیں گے کہ دل کے پٹھوں اور خون کی رگوں کے پٹھوں میں خرابی پیدا ہو جانے سے موت کیوں کر واقع ہو جاتی ہے اور ان پٹھوں کے علاج کی کیا صورت ہو سکتی ہے اور رحم کے پٹھوں کے فعل میں خرابی پیدا ہو جانے سے مردہ بچہ کیوں کر پیدا ہوتا ہے اور اس مصیبت سے کیوں کر نجات حاصل کی جا سکتی ہے۔

غرض پٹھوں کے متعلق جو وسیع پیمانے پر تحقیقات جاری ہیں اور ماہر سائنس داں پٹھوں کی ساخت اور ان کی کارپردازی کے متعلق جو بیش بہا معلومات حاصل کر رہے ہیں وہ نوعِ انساں کے لیے کس درجہ مفید ثابت ہو سکتی ہے اس کا اندازہ آسانی کے ساتھ کیا جا سکتا ہے۔

ملک کے مختلف حصوں میں جو غذائی سروے کیے گئے ہیں، ان سے معلوم ہوا ہے کہ ہمارے عوام کی ایک بڑی تعداد کی خوراک میں پروٹین، وٹامن اور معدنی اجزا کی کمی ہوتی ہے۔ اس کی ایک بہت بڑی وجہ مکمل خوراک کی پیداوار کی کمی ہے جب کہ حاملہ عورتوں اور بچوں کے لیے مکمل خوراک بہت ضروری ہے۔ بچوں میں شرح اموات کے اضافے کی ایک بڑی وجہ ناکافی غذائیت ہے۔ ناکافی غذائیت کے بارے میں دنیا بھر میں سائنسی مطالعے کیے جا رہے ہیں۔ ہندوستان میں اس سلسلہ میں جو تحقیقات کی گئی ہیں، اس کے نتیجے کے طور پر کھانے کی کچھ چیزیں تیار کرنے کے معیاری طریقے دریافت ہوئے ہیں۔

میسور کے سنٹرل فوڈ ٹیکنالوجیکل ریسرچ انسٹی ٹیوٹ نے ایک خاص عمل سے مونگ پھلی سے ایک ایسی خوراک تیار کی ہے جو بنگالی چنے کی دال کے ساتھ استعمال کرنے پر غذائیت اور پروٹین سے بھرپور خوراک ثابت ہوئی ہے۔ اس امدادی خوراک کو کثیر المقاصد خوراک کہا گیا ہے اور اس میں وٹامن اے اور بی کے علاوہ کیلشیم بھی کافی مقداروں میں موجود ہے۔ اس کو روزانہ دو اونس استعمال کرنے سے پروٹین، وٹامنز اور معدنی اجزا کی مطلوبہ مقداروں سے ایک تہائی حصہ حاصل ہو سکتا ہے۔ یہ خوراک بچوں اور عورتوں کو غذائیت بہم پہنچانے کے لیے ایک اچھا ذریعہ ہے۔ یہ کثیر المقاصد خوراک آج کل سنٹرل فوڈ ٹیکنالوجیکل ریسرچ انسٹی ٹیوٹ میں تیار کی جا رہی ہے اور اس کی مندرجہ ذیل تین قسمیں ہیں۔

فارمولا اے

اس کے تحت ۷۵ حصے مونگ پھلی کا آٹا اور ۲۵ حصے بنگالی چنے کا آٹا شامل کیا جاتا ہے۔ اس میں وٹامن 'اے' اور معدنی اجزا شامل کیے جاتے ہیں اور پھر مسالے شامل کر دیے جاتے ہیں تاکہ اس کا استعمال لذیذ کھانے، یا سبزیاں اور شوربا بنانے میں کیا جا سکے۔ اسے چٹنی تیار کرنے کے سفوف کے طور پر بھی استعمال کیا جا سکتا ہے۔

فارمولا بی

اس فارمولے کے تحت مسالے وغیرہ کا استعمال نہیں کیا جاتا۔ اس کی بجائے رنگ اور خوشبو پیدا کرنے والی چیزیں ملائی جاتی ہیں، اس طرح جو کثیر المقاصد خوراک تیار ہوتی ہے، اسے میٹھی چیزیں، دلیا وغیرہ بنانے میں استعمال کیا جاتا ہے۔

فارمولا سی

اس کے تحت فارمولا کے مطابق تیار کی گئی خوراک میں مکھن نکالے ہوئے دودھ کا سفوف ۲۵ حصے شامل کیا جاتا ہے۔ اس خوراک کا استعمال پروٹین کی کمی کو دور کرنے کے لیے کیا جاتا ہے۔

اسی ریسرچ انسٹی ٹیوٹ میں چاول کو جوش دے کر صاف کرنے کا ایک ایسا طریقہ نکالا گیا ہے، جس سے جوش دیے ہوئے چاول میں کوئی بدبو باقی نہیں رہتی اور اسے خشک کرنے میں وقت بھی کم لگتا ہے۔ چاول پیدا کرنے والی ریاستوں میں پرانے وقتوں سے دھان کو جوش دینے کا طریقہ رائج ہے۔ اسی طریقے سے چھلکا اتارنے میں آسانی پیدا ہو جاتی ہے اور چاول کا دانہ بھی سخت ہو جاتا ہے۔ اس کے علاوہ دانہ پالش کے دوران میں ٹوٹنے بھی نہیں پاتا۔ اس طرح پانچ سے دس فی صد تک چاول زیادہ حاصل ہوتا ہے۔ جوش دے کر صاف کیے ہوئے چاول میں پالش شدہ کچے چاول سے زیادہ وٹامن اور معدنی اجزا موجود ہوتے ہیں جو چاول پکانے سے قبل دھونے میں آسانی سے ضائع نہیں ہوتے لیکن جوش دے کر چاول کو صاف کرنے کا جو طریقہ آج کل رائج ہے، اس سے چاول میں ایک ہلکی سی ناخوش گوار بدبو آنے لگتی ہے، جو پکانے پر کافی بڑھ جاتی ہے اس طرح صاف کیے ہوئے چاول کا رنگ بھی غیر دلکش ہوتا ہے۔

نئے اور اصلاح شدہ طریقے کے تحت دھان کو ٹھنڈے پانی کے بجائے گرم پانی (ستر تا پچھتر درجہ سینٹی گریڈ) میں تین چار دن تک بھگو کر رکھا جاتا ہے۔ اس کے بعد اسے مشینوں سے خشک کیا جاتا ہے، دھوپ میں نہیں سکھایا جاتا۔ اسی طرح بدبو دور ہو جاتی ہے اور رنگ میں کوئی فرق نہیں آتا۔

آپ کی ہنسی آپ کو نئی زندگی دیتی ہے

منصور علی خاں بریلوی

حال میں معالجین اور ماہرین نفسیات نے ہنسنے کے متعلق جو تحقیقات
یں، ان سے یہ بات ثابت ہو گئی ہے کہ ہماری ہنسی واقعی ہماری صحت کو
رنانے اور اُسے برقرار رکھنے کے لیے بہترین دوا ہے۔ اگر کوئی شخص کسی ذہنی
ممانی نقص یا کسی اخلاقی پابندی کی وجہ سے اپنی خوشی کا اظہار اپنے پُرزور
ہوں سے نہیں کر سکتا تو وہ یقیناً کسی شدید جسمانی یا ذہنی عارضے میں مبتلا
، جدید میڈیکل سائنس کی نظر میں ایسا شخص صحتی اعتبار سے قابل اعتماد
ں ہے، جو ہنس نہیں سکتا اور چاہے اس کے اندر کسی مرض کی اور کوئی
مت موجود نہ ہو، لیکن اس کی حالت کسی مریض سے کم توجہ کی محتاج
ں ہے۔

ہنسی پر اگر صرف جسمانی نقطۂ نظر سے بھی غور کیا جائے تو معلوم ہوگا کہ
ب اچھی طرح ہنسنے سے ہمارے اعصاب اور ہمارے جسم کا تناؤ حیرت انگیز
ہ پر دور ہو جاتا ہے، خصوصاً معدہ اور سینے کے لیے ہنسنا نہایت مفید ہے۔
ہم خوب زور سے ہنستے اور اپنا بھاری سانس باہر نکالتے ہیں تو اس سے
ے جسم کے اندرونی تناؤ میں کمی ہوتی ہے، جس کے نتیجے میں ہم پھر ایک گہرا
نس اندر لیتے ہیں، جو ہمارے جسم کے تمام حصّوں کے خون میں آکسیجن کو اچھی
ح پہنچنے میں مدد دیتا ہے۔

جب آپ خوب زور سے ہنستے ہیں تو گویا اپنے جسم کو ایک نئی زندگی
ہ ہیں۔ تاہم، چوں کہ قہقہہ مارنے اور کھلکھلا کر ہنسنے کے خلاف ایک طویل
نے سے اخلاقی تعصب موجود ہے، اس لیے ماہرین نفسیات اور معالجین کو
ں کے بارے میں اصلی حقائق تسلیم کرانے کے لیے کچھ مزید وقت چاہیے۔
تی سے دنیا میں آج بھی جھوٹی شان اور اس کی نمائش موجود ہے اور
ا ایسے لوگ موجود ہیں جو زور سے ہنسنا اپنی شان کے خلاف سمجھتے ہیں۔
شی کی نہیں، بلکہ سمجھتے ہیں کہ آج بھی ہو [illegible]

تہذیب ہے۔ درحقیقت بہت سے لوگ آج کل بھی برطانیہ کے اُس رئیس
کے مقولہ کی پیروی کرتے ہیں، جس نے اپنے بیٹے کو نصیحت کی تھی کہ "زور زور
سے ہنسنے سے زیادہ بُری اور کوئی چیز نہیں ہے" حالاں کہ واقعہ یہ ہے کہ ہنسی
اگر زور کی نہ ہو تو اس سے ہنسنے والے یا اس کے سننے والے کو کوئی فائدہ
نہیں پہنچ سکتا۔

ہنسی ایک ایسی خوش گوار کیفیت ہے، جو کسی متعدی بیماری کی
طرح بہت جلد دوسروں میں سرایت کر جاتی ہے، اس لیے زور سے ہنسنا
اس کی پہلی ضرورت ہے۔ ان حقائق کے پیش نظر یہ کہا جا سکتا ہے کہ جو لوگ
چُپ چاپ ہنستے ہیں، انھیں دراصل نفسیاتی علاج کی ضرورت ہوتی ہے۔
جیسا کہ جوزف ایڈیسن نے آج سے دو سو سال قبل کہا تھا "انسان دوسرے
حیوانات سے اس لیے ممتاز ہے کہ اس کی ہنسی ان سے مختلف ہے۔"

ان تمام باتوں کے علاوہ ہنسی ہماری تمام پریشانیوں کی سب سے
بڑی دشمن ہے۔ خوش قسمتی سے جن لوگوں کے لیے پریشانیاں کافی ہوتی ہیں،
ان کی ہنسنے کی صلاحیت بھی بڑھ جاتی ہے۔ برٹش نیشنل ایسوسی ایشن برائے
دماغی صحت نے یہی بات اپنے ایک حالیہ کتابچہ میں اس طرح بیان کی ہے:
"ہنسی سے پریشانی کا یقینی طور پر خاتمہ ہو جاتا ہے۔ جو لوگ اپنے آپ پر
ہنس نہیں سکتے، دراصل وہ اپنے متعلق بہت ہی سنجیدگی اختیار کرتے ہیں
یا وہ ایسی کمزوری کا شکار ہوتے ہیں جو انھیں یہ تسلیم نہیں کرنے دیتی کہ ان
سے بھی کوئی حماقت سرزد ہو سکتی ہے۔ ہماری حسِ ظرافت ہمیں کسی بھی قسم کی
مشکل کا سامنا کرنے میں بے حد مدد پہنچاتی ہے۔ جو لوگ اپنی خوشی اور
پریشانی کے درمیان توازن قائم نہیں رکھ سکتے، وہ اعصابی مریض [illegible]

ایک ممتاز ڈاکٹر نے جو ایک ہسپتال میں بچّہ کا علاج کر رہا تھا، کیا
خوب کہا کہ وہ تن درست ہو جائے گا، کیوں کہ [illegible]

...ال ہے۔ ہم دیکھتے ہیں کہ بڑی عمر کے لوگ تو اپنی تکلیف یا مشکلات
... کے ہوتے ہنس پڑتے ہیں، لیکن ہماری سوسائٹی میں ایک بچے کو
... بھی نہیں ملتا۔ عام طور پر یہی ہوتا ہے کہ جب کسی کم سن بچے پر کوئی
... آتی ہے یا اسے کوئی تکلیف ہوتی ہے تو اس کی ہنسی بالکل غائب
ہو جاتی ہے جس کا مطلب یہ ہے کہ جو بچے کسی بیماری یا مشکل میں ہنس دیتا
ہے تو وہ گویا آدھا تن درست ہو جاتا ہے۔

لیکن یہ بات صرف بچوں تک ہی محدود نہیں۔ واقعہ یہ ہے کہ آج ہمارے ہسپتالوں اور خصوصاً دماغی امراض کے ہسپتالوں میں بہت

سے مریض اسی لیے موجود ہیں کہ وہ ہنسنے سے قاصر ہیں ورنہ ہسپتالوں میں انھیں ہنسنے سے کوئی نہیں روکتا۔ عورتیں مردوں کے مقابلہ میں زیادہ آسانی اور کثرت سے ہنستی ہیں۔ مرد اسے عورتوں کی کمزوری سمجھتے ہیں اور اس کا مذاق اڑاتے ہیں۔ لیکن انھیں شاید یہ حقیقت معلوم نہیں ہوتی کہ اگر وہ بھی عورتوں کی طرح اکثر کھِلکھِلا کر ہنس لیا کریں تو ان کے جسم کا اندرونی تناؤ دور ہو جائے۔ خواتین میں مردوں کے مقابلہ میں ہنسنے کی بہتر صلاحیت، جو مردوں کے نزدیک شاید ان کی بہت بڑی کمزوری ہے۔ انھیں زیادہ تعداد میں خودکشی کرنے سے باز رکھتی ہے، چناں چہ دُنیا بھر میں عورتوں کے مقابلہ میں خودکشی کرنے والے مردوں کی تعداد کہیں زیادہ ہوتی ہے۔ اسی طرح اعصابی مریضوں میں بھی مردوں کی تعداد ہی زیادہ ہوتی ہے۔ یہ بھی ایک حقیقت ہے کہ عورتیں مردوں سے زیادہ دنوں تک زندہ رہتی ہیں۔

کینہ، نفرت، غم اور غصہ غرض ہر ایک قسم کی ذہنی پریشانی

زور کی ہنسی سے دور ہو جاتی ہے۔ بدقسمتی سے اس موضوع کے اس صحت مند پہلو پر اب تک اتنی تحقیق نہیں ہوئی ہے، جتنی اس کی اہمیت کے پیشِ نظر ضروری ہے۔ ایک ممتاز ڈاکٹر کا قول ہے کہ "ہماری حسنِ ظرافت ہی ایسی قوت ہے، جس کے ذریعہ لوگ اپنا اعصابی تناؤ دور کر کے اپنی مشکلوں پر قابو پا سکتے ہیں۔" برطانیہ کے لوگ عام طور پر ظرافت پسند ہوتے ہیں، یہی وجہ ہے کہ وہاں اب تک جتنے انقلابات ہوئے، ان میں نفرت اور تشدد کا کہیں نشان نہیں ملتا۔

ہنسی صرف قوموں کے لیے ہی نہیں افراد کے لیے بھی اہم ہے، کیوں کہ اس سے انسانی فکر و نظر کی حفاظت ہوتی ہے۔ دیکھا جاتا ہے کہ جو لوگ ہنستے ہیں، ان کی مختلف طریقوں سے خدمت کی جاتی ہے۔ انھیں خفیف حرکات کا ارتکاب کرنے اور سطحی ذہن رکھنے کا طعنہ دیا جاتا ہے۔ ان تمام باتوں کے باوجود اس سے انکار نہیں کیا جا سکتا کہ اگر ہنسی بالکل فطری ہو اور بے ساختہ طور پر آ جائے تو اس سے زندگی کے مختلف پہلوؤں میں توازن اور تناسب قائم کرنے میں بہت مدد ملتی ہے اور زور سے قہقہہ مار کر ہنسنے والے اشخاص کم از کم ان لوگوں سے زیادہ حساس اور ہمدرد ہوتے ہیں، جو دنیا کے سامنے اپنے روکھے، غمگین اور سنجیدہ چہروں کی نمایش کرتے رہتے ہیں۔

آج کے ماہرینِ نفسیات ہمیں اس سے زیادہ ہنسنے اور دیر تک ہنستے رہنے کا مشورہ دیتے ہیں، جتنا ہم آج کل ہنستے ہیں۔

خوابوں کی شفابخشی

سرکا درد، کمر کا درد، گٹھیا، اگر تم ان میں سے کسی عارضہ میں مبتلا ہو تو نیویارک کے ایک ماہر نفسیات ڈاکٹر کلیٹن اسٹووارٹ کا دعویٰ یہ ہے کہ تم خواب دیکھ دیکھ کر ان مرضوں سے نجات پا سکتے ہو۔ ڈاکٹر موصوف ایک مدّت سے ساری دُنیا کے باشندوں کے خوابوں کا مطالعہ کر رہے ہیں اور ان کا نظریہ یہ ہے کہ خوابوں کا انسان کی جسمانی تن درستی پر بڑا اثر پڑتا ہے۔

ڈاکٹر اسٹووارٹ کو جنھوں نے چین، ہندوستان، فلپائن، جاپان، افریقہ اور امریکہ کی قدیم اور جدید سوسائٹیوں کی خوابی زندگی کے متعلق تحقیقاتیں کی ہیں۔ اس امر کا یقین ہے کہ سگمنڈ فرائڈ کے نظریے جو تحلیل نفسی کا پہلا ماہر تھا، قطعاً غلط ہیں۔

فرائڈ کی رائے یہ تھی کہ خواب اظہار ہوتے ہیں، انسان کے تحت الشعوری خیالات کے لیکن اسٹووارٹ کی رائے یہ ہے کہ ہم سوتے ہوئے سوچتے رہتے ہیں، جسم آرام کرتا ہے لیکن ذہن سرگرم عمل رہتا ہے اور خواب وہ خیالات ہیں جو دن کی معروفیتوں میں دبے رہ جاتے ہیں، مگر رات کے وقت جب جسم بے حس و حرکت ہے اور دماغ زیادہ مستعد اور سرگرم نہیں ہے نمایاں طور پر اُبھر آتے ہیں۔

ڈاکٹر موصوف فرماتے ہیں "جیسے بیداری میں ہم اپنے خیالات کو ترتیب دیتے ہیں اور منظم کرتے ہیں۔ اسی طرح قوت ارادی اور ارتکاز کی مدد سے ہم اپنے خوابوں کو منظم کر سکتے ہیں، خواب ہمارے ڈاکٹر بن سکتے ہیں۔"

ڈاکٹر اسٹووارٹ کہتے ہیں کہ خیالات سے لبریز خوابوں کے ذریعہ ہم اپنے مسائل حل کر سکتے ہیں، اپنی ذہنی اور جسمانی تن درستی کو منضبط کر سکتے ہیں، اپنی تخلیقی قوتوں میں اضافہ کر سکتے ہیں اور اپنے دل کا بخار نکال سکتے ہیں۔ ہمارے خواب اپنی شخصیتوں کے منظم کرنے کی کوششوں کا آئینہ ہوتے ہیں۔

ڈاکٹر اسٹووارٹ خوابی طریقۂ علاج کے ذریعہ اور اسپتال کے سخت کنٹرول کے تحت مریضوں کا امتحان کر رہے ہیں، وہ کہتے ہیں کہ ستّر فی صدی اسپتال ایسے مریضوں سے بھرے ہوتے ہیں جو سائیکوسومٹک عارضوں میں مبتلا ہیں، خوابی طریقہ علاج ان کی مدد کر سکتا ہے، ہم یہ بات ثابت کر چکے ہیں کہ خواب دیکھ دیکھ کر سر کے درد، گٹھیا اور دستوں سے نجات پائی جا سکتی ہے، لیکن خواب دیکھ دیکھ کر کسی مرض سے نجات پانے کا طریقہ کیا ہونا چاہیے؟ ڈاکٹر اسٹووارٹ فرماتے ہیں کہ بالکل صفائی اور سچائی کے ساتھ اپنے خواب اپنے عزیزوں اور دوستوں سے بیان کرو۔ خوابوں کے بیان کرنے کا اچھا وقت ناشتہ کا وقت ہے۔ اس کی مشق کر لو کہ تمھیں خواب کی تمام تفصیلات یاد رہیں اور تم ایک ایک کر کے ان تفصیلات کو بیان کر سکو۔

اگر تم کوئی بُرا خواب دیکھو تو اپنے دل میں یہ خیال قائم کر لو کہ آنے والی رات کو تم اسی خواب کو زیادہ بہتر صورت میں دیکھو گے۔ بس اسی طرح توجہ کر کے تم اپنے خوابوں کی رہنمائی کر سکتے ہو یا رخ پھیر سکتے ہو اور جتنا زیادہ تم اپنے خوابوں پر کنٹرول رکھ سکو اتنا ہی بہتر ہے۔

ڈاکٹر صاحب موصوف اور ان کے احباب نے ہر گھر میں ایک خوابی کلینک کا تصور باندھ رکھا ہے جہاں گھر کے سب لوگ بیٹھ کر گھر کے ہر آدمی کے خوابوں کی تفصیلات کے ہر پہلو پر کھل کر بحث کریں۔ ڈاکٹر اسٹوارٹ کہتے ہیں کہ بچوں کے خوابوں کا حال سننا بہت اہم ہے اس لیے کہ اگر تم ان کے خواب نہ سنو گے تو انھیں بڑی مایوسی ہوگی اور ممکن ہے اس سے ان کی صحت پر بُرا اثر پڑے۔

اس خوابی طریقۂ علاج کے متعلق کچھ اور بھی بڑے بڑے دعوے کیے جاتے ہیں۔ کہتے ہیں کہ اس نئے طریقہ علاج سے کینسر اور دوسرے شدید قسم کے عارضوں کو بھی افاقہ ہوا ہے اور بعض لوگوں نے مہلک مرضوں سے نجات پائی ہے۔ اس میں شک نہیں کہ جن بیماریوں میں ذہنی تفکرات کارفرما ہوتے ہیں اور وجع مفاصل وغیرہ اس قسم کی بیماریوں میں شامل ہیں۔ ان میں اسٹوارٹ طریقہ علاج ہمت افزا انداز پر کامیاب ہوا ہے۔ ڈاکٹر صاحب موصوف اپنے اس نظریے کے متعلق ایک کتاب لکھ رہے ہیں جو چھپتے ہی ہاتھوں ہاتھ لی جائے گی۔ ڈاکٹر اسٹوارٹ کہتے ہیں "خوب خواب دیکھنے کی کوشش کرو اور اپنے خوابوں کو صحیح انداز پر منظم کر لو۔"

ہر چند کہ شک وشبہ کی نظر سے دیکھنے والے تو ممکن ہے اس نظریہ کو ناقابل عمل سمجھیں، لیکن وہ لوگ جنھوں نے پچھلے چند سال کی اُن حیرت انگیز ترقیوں کا مطالعہ کیا ہے جو نفسیاتی علاج کے سلسلہ میں ہوئی ہیں۔ ڈاکٹر صاحب موصوف کی رائے سے ایک بڑی حد تک اتفاق کرنے پر آمادہ نظر آئیں گے۔

ڈاکٹر اسٹوارٹ نے جو تحقیقات دنیا کے ایک بڑے حصے کے ابتدائی اور قدیمی لوگوں کے خوابوں کے متعلق کی ہیں اور یہ دکھایا ہے کہ ان کے خواب ان کی روزمرہ کی زندگی اور ان کی مذہبی زندگی سے پورے طور پر وابستہ تھے۔ اس سے یہ بات پورے طور پر واضح ہوتی ہے کہ خوابوں کا اثر انسان کی صحت پر پڑ سکتا ہے۔

بچّوں کے مسائل اور ماں باپ کا فرض

بچّوں میں چاہے وہ لڑکا ہوں یا لڑکی، بلوغ کو پہنچنے پر بعض اہم جسمانی اور
ہنی تبدیلیاں پیدا ہوتی ہیں۔ یہ ارتقا آہستہ آہستہ اور یکساں طریقہ پر ہونا چاہیے۔
رکے اس حصّے میں لڑکے اور لڑکیاں جو تقاضے محسوس کرتی ہیں، ان کا تجربہ انھیں تیرہ
ے اٹھارہ سال کی عمر میں ہوتا ہے۔ ان تقاضوں کا اظہار بچّوں کی بعض نفسیاتی
امتوں اور نشانیوں سے ہوتا ہے۔ یہ گویا ان کی جوانی اور بچپن کے درمیان ایک
وری دور ہوتا ہے۔ اس دور میں لڑکوں میں بعض عضویاتی اور اعصابی
ریلیاں ظاہر ہوتی ہیں۔ مثلاً ان کے پٹھے مضبوط اور طاقت ور ہونے لگتے ہیں
ران کی آواز تبدیل ہو جاتی ہے اور لڑکیوں کی جسمانی ساخت میں بعض تبدیلیاں
نما ہو جاتی ہیں، جس سے ان کی نسائیت واضح ہونے لگتی ہے اور ان میں جنس
لف کے لیے کشش پیدا ہو جاتی ہے۔

بعض والدین اپنے بچّوں کے متعلق اکثر یہ شکایات کرتے رہتے ہیں کہ ان
ڑکا، جو بچپن میں نہایت مطیع، فرماں بردار تھا اور سب سے محبت کرتا تھا، کچھ
ں سے سرکش، نافرمان اور کاہل ہوتا جا رہا ہے اور اس کے اندر بعض بُری
یں چوری یا دوسرے جرم کرنے کا رُجحان پیدا ہو گیا ہے۔ اسی طرح بعض والدین
پنی لڑکی کے متعلق اس قسم کی شکایات ہوتی ہیں کہ وہ بچپن میں نہایت شرمیلی
، مگر اب بالغ ہو کر نہایت بے باک ہو گئی ہے اور اب اسے بڑی بڑی عمر کے
دی شدہ لوگوں کو عشقیہ خطوط لکھنے میں بھی کوئی عار نہیں رہا۔

سوال یہ ہے کہ لڑکوں اور لڑکیوں کے اس طرزِ عمل کے اسباب کیا
؟ درحقیقت یہ باتیں اچانک ظہور میں نہیں آتیں، بلکہ ان حالات کا نتیجہ
اہیں، جو ان کی نشوونما کے ابتدائی اور عبوری مرحلے میں رہ چکے ہیں۔
طرح بچّوں کی ذہنی اور جذباتی کمزوریاں اور ان میں مجلسی شعور کی کمی
ان کے گھریلو پس منظر اور تعلیم و تربیت کی کمی کا نتیجہ ہوتی ہیں۔ اس لیے
اکو پہنچنے کے بعد بچّوں میں جو علامتیں ظاہر ہوں انھیں ابتدائی زندگی
سے الگ کر کے نہیں دیکھا جا سکتا۔ مثال کے طور پر اگر کسی بچّہ میں بالغ ہونے
پر جرائم کا رُجحان ظاہر ہو تو اس کا ایک سبب تو یہ ہو سکتا ہے کہ وہ رُجحان
اسے اپنے خاندان سے وراثت میں ملا ہو اور دوسرا سبب یہ بھی ہو سکتا ہے
کہ ماحول کی خرابی سے اس میں یہ رُجحان پیدا ہو گیا ہو۔

بُرے اور ناقص خاندانی اثرات کا نتیجہ بچّوں کی بُری عادتوں جیسے

نشہ کی عادت یا بعض بیماریوں، جیسے پاگل پن، مرگی یا ذہنی کمزوری اور مجرمانہ
ذہنیت میں ظاہر ہوتا ہے۔ ماحول کے اثرات، چاہے فوراً ظاہر ہوں یا کچھ دیر
بعد، بچّوں میں عجیب و غریب حرکات پیدا کرنے کا سبب ہوتے ہیں۔ اس
سلسلے میں اوائل عمری میں بچّے اور ماں کا باہمی تعلق بڑی اہمیت رکھتا ہے۔
اگر یہ تعلق بہت قریبی اور گہرا ہے تو بچّے پر اس کے اثرات بھی اچھے ہوں گے
ورنہ اس کا اثر بھی بُرا ہوگا۔ ہوسکتا ہے کہ جو بچّہ جسمانی طور پر کمزور اور نازک
مزاج ہو، اسے اپنی ماں کی غیر معمولی حفاظت اور دیکھ بھال کی ضرورت ہو،
مگر ماں اسے 'مشکل کام' سمجھتے ہوئے نظر انداز کر دے۔

بعض صورتوں میں بچّوں کے ساتھ ماں باپ کا غلط طرزِ عمل بھی ان
کو نقصان پہنچانے کا باعث ہوتا ہے۔ مثلاً بچّے کی ہر بات کی مخالفت کرنا، اس
پر غلبہ جتانا، سرد مہری اور بے توجہی یا سختی سے کام لینا اور اُسے ڈسپلن کا
ضرورت سے زیادہ پابند بنانا بھی بچّے میں والدین کے خلاف بغاوت اور

جرم کا رجحان پیدا کر دیتا ہے۔ اسی طرح بچہ کو ضرورت سے زیادہ لاڈ پیار سے رکھنا اور اُسے ضروری اور غیر ضروری ہر چیز فراہم کرنا، چاہے بچہ کو اس کی خواہش ہو یا نہ ہو نیز اس کی ضرورت سے زیادہ دیکھ بھال رکھنا بھی تباہ کن ہو سکتا ہے۔ اس قسم کے بچوں میں خود اعتمادی کی کمی اور دوسروں پر حد سے زیادہ انحصار کرنے کی عادت پیدا ہو جاتی ہے اور وہ پہل کرنے کی صلاحیت سے محروم ہو جاتے ہیں۔

اس کے علاوہ والدین کی باہمی آویزش اور چپقلش بھی بچوں کے لیے

نقصان دہ ثابت ہوتی ہے۔ خاندان کی غریبی، والدین کی مفلسی اور ناداری اور گندے اور غیر سماجی عناصر یا ماحول میں رہنے سہنے سے بھی بچے بگڑ جاتے ہیں۔ کبھی کبھی بچپن کے ذہنی صدمہ سے بھی بچوں میں مختلف قسم کی کمزوریاں پیدا ہو جاتی ہیں۔ والدین کو چاہیے کہ بچوں میں جیسے ہی اس قسم کی علامتیں ظاہر ہوں، ان کا نفسیاتی علاج شروع کر دیں اور احتیاطی اور انسدادی تدابیر اختیار کریں۔ اس سلسلے میں ماہرین نفسیات یا بچوں کی رہنمائی کے اسپتالوں سے مدد لی جائے۔ معالجین اور ماں باپ مل کر ایسے بچوں کی اصلاح کرنے میں اہم رول ادا کر سکتے ہیں۔ والدین کے لیے یہ امر بھی بے حد ضروری ہے کہ وہ گھریلو زندگی میں روحانی اور اخلاقی قدروں کا خاص طور پر خیال رکھیں تاکہ ان کے بچوں کی پرورش اور نشو و نما گھر کے پاکیزہ ماحول اور سچائی اور ایمان داری کے ساتھ ہو سکے۔ ماں باپ کو اپنے گھریلو اور کاروباری معاملات میں مکمل یکسانیت قائم رکھنی چاہیے اور ان کے کسی بھی طرزِ عمل سے یہ ظاہر نہ ہونا چاہیے کہ ان کا عمل ان کی زبانی گفتگو سے مختلف ہے یا ان کی گھریلو اور کاروباری زندگی کے دو مختلف معیار ہیں۔ بچے اچھی اور بری عادتیں اپنے والدین سے ہی سیکھتے ہیں۔

دشمن

بشیشر پردیپ ایم۔ایس سی

جناب بشیشر پردیپ کے اس افسانے نے ہمدرد صحت افسانوی مقابلہ میں پہلا انعام (پانچ سو روپے) حاصل کیا تھا۔
بشیشر پردیپ صاحب نئے افسانہ نگار ہیں۔ تقریباً آٹھ سال سے ملک کے مختلف رسالوں میں موصوف کے افسانے شائع ہو رہے ہیں۔ آپ ضلع جھنگ (مغربی پنجاب) کے رہنے والے ہیں۔
آج کل یوپی گورنمنٹ کے ایک ریسرچ انسٹی ٹیوٹ میں بطور ریسرچ کیمسٹ خدمات انجام دے رہے ہیں۔ موصوف کے افسانوں کا ایک مجموعہ "پیاس" شائع ہو چکا ہے، جس پر یوپی گورنمنٹ سے آپ کو انعام بھی مل چکا ہے۔ (ادارہ)

وقت دولت ہے۔ ایک ایک منٹ بہت قیمتی ہے اور اپنے اسی ایک ایک منٹ کا حساب کرتے ہوئے لاجپت رائے نے جیسے اچانک ایک نئی چیز دریافت کرلی۔ دن بھر کے چوبیس گھنٹوں میں سے چھ گھنٹے دفتر کے نکال کر باقی وقت میں سے اگر کوئی کام سب سے زیادہ وقت لے لیتا ہے تو وہ ہے نیند۔ پورے سات گھنٹے اور کبھی کبھی ساڑھے سات یا آٹھ گھنٹے، یعنی دن بھر کا تیسرا حصہ، انسان کی زندگی کا تیسرا حصہ! اور یہ کتنا بڑا نقصان ہے، وہ آج تک جان ہی نہ سکا کہ یہ وقت آخر جاتا کہاں ہے۔ چوبیس گھنٹے اتنی جلدی کیسے گزر جاتے ہیں، اب معلوم ہوا کہ یہ سب اس نیند کی وجہ سے ہے اور اُس کی چھوٹی چھوٹی آنکھیں چمکنے لگیں۔ جیسے اُس نے اپنے کسی بڑے دشمن کی کھوج لگالی ہو، گھر میں چھپے دشمن کی۔ وہ آج کئی دن سے پریشان تھا۔ اس بات سے کہ جتنے کام وہ دن بھر میں کرڈالنا چاہتا تھا اُن کے لیے اُس کے پاس وقت ہی نہیں بچتا تھا۔ وہ کام کہ جن سے روپیہ پیدا ہوسکے، محنت سے، دوڑ دھوپ سے، کام پورے نہ ہو پاتے اور دن ختم ہو جاتا اور کیلنڈر پر دوسری تاریخ بدل دینی پڑتی۔

دفتر کے بعد وہ ایک دوسری جگہ، جہاں وہ پارٹ ٹائم ملازمت کرتا تھا، چلا جاتا۔ دو گھنٹے وہاں کام کرنے کے بعد بھاگا بھاگا گھر آتا، جلدی جلدی کھانا کھاتا اور پھر تھیلا اُٹھا کر اپنے بزنس کے لیے آرڈر حاصل کرنے مارکیٹ چلا جاتا۔ اُس نے ایک کیلنڈر بنانے والی فرم کی ایجنسی لے رکھی تھی۔ ایک چھوٹی سی اپنی کمپنی بھی کھول رکھی تھی جس میں کچھ چیزیں اُس نے اپنی تیار کی تھیں، مثلاً چوہے مار گولیاں، کھٹمل مار پاؤڈر اور کچھی پرانی فینائل، اور اب ان چیزوں کو مارکیٹ میں چلانا چاہتا تھا۔ ان چیزوں کا آرڈر لینے، ایجنسی کے کیلنڈروں کا آرڈر لینے، پچھلے لیے ہوئے آرڈروں کا مال سپلائی کرنے اور اپنے گاہکوں سے پیسے وصول کرنے وہ رات کے آٹھ بجے سے دس ساڑھے دس بجے تک مارکیٹ کا چکر لگاتا ہوا اُس وقت لوٹتا، جب دکانیں بند ہونے لگتیں۔ مگر گھر آکر وہ سونا نہیں چاہتا تھا، کیوں کہ اُسے ٹائپ کا کام کرنا ہوتا تھا، یونیورسٹی کے طلبا کی تھیسس ٹائپ کرنے کا کام، جو وہ چھٹی کے دن اُن کے ہوسٹلوں میں چکر لگا کر مناسب معاوضہ طے کرکے خود ہی لے آتا تھا۔ وہ یہ کام رات کو مارکیٹ سے واپس آنے کے بعد کرنا چاہتا تھا، لیکن اس وقت کر نہ پاتا تھا۔ نیند اپنی پوری طاقت سے اس پر حملہ کرتی اور وہ اُس کے آگے گھٹنے ٹیک دیتا۔ وہ سو جاتا اور ٹائپ کا کام صبح کے لیے رہ جاتا، حالاں کہ صبح اسے اپنے بزنس کا حساب کتاب کرنا ہوتا تھا، خطوط لکھنے ہوتے تھے۔ صبح پانچ ساڑھے پانچ بجے اُٹھتا، کچھ وقت ٹائپ میں خرچ کرتا اور کچھ اپنی کمپنی کے کام میں اور دفتر کا وقت ہو جاتا اور پھر وہ جلدی جلدی تیار ہو کر دفتر چل دیتا۔ ایسا معلوم ہوتا تھا جیسے وہ انسان نہ ہو، ایک مشین ہو۔ نہ تھکنے والی مشین، ایک قاعدہ کے مطابق چلنے والی مشین!

دفتر کے علاوہ دوسرے کاموں سے لاجپت کی آمدنی ابھی تک ساٹھ ستر روپے ماہوار ہی ہوسکی تھی۔ دفتر میں وہ لوئر ڈویژن کلرک تھا اور تنخواہ بھی کچھ زیادہ نہ تھی۔ گھر کے اخراجات نکال کر وہ بہت تھوڑا سا روپیہ جمع کرسکتا تھا، لیکن اس تھوڑے سے جمع شدہ روپے نے بھی اُس کی حرص تیز کردی تھی۔ وہ اسے جلد سے جلد اور بڑھانا چاہتا تھا۔ وہ اپنی آمدنی کیسے بڑھائے؟ وہ اپنا بنک بیلنس کیسے بڑھائے؟ انہی فکروں میں

گی رہتی، لیکن مشکل تو یہ تھی کہ جس طرح کا بزنس وہ کرتا تھا، اس میں نفع کی گنجائش بہت کم تھی، صرف زیادہ کام کرنے سے ہی زیادہ آمدنی ہوسکتی تھی اور زیادہ کام کرنے کے لیے زیادہ وقت درکار تھا۔ کتنا ہی ٹائپ کا کام دھرا کا دھرا رہ جاتا اور دفتر کا وقت ہوجاتا، کتنی ہی دکانیں بغیر گھومے رہ جاتیں اور دکانیں بند ہونے کا وقت ہوجاتا، ظاہر ہے کہ یہ سب وقت کی تنگی کی وجہ سے تھا۔ اگر اُس کے پاس اور وقت ہوتا تو وہ اس سے زیادہ، کئی گُنا زیادہ کام کرسکتا تھا، آمدنی بڑھا سکتا تھا، لیکن چوبیس گھنٹے ہی کا تو دن ہوتا ہے، اس سے زیادہ کا تو نہیں ہوتا، وہ کرے تو کیا کرے۔ ہاں البتہ ان چوبیس گھنٹوں کو، ایک ایک منٹ کو، ایک ایک لمحہ کو روپے میں بدل ڈالے تو اُس کی آمدنی یقیناً بڑھ سکتی ہے اور یہی سوچتے ہوئے، روپیہ اور وقت کا حساب لگاتے ہوئے اُس نے نیند کی "کھوج" لگائی تھی۔ نیند اُس کی سب سے بڑی دشمن!

انسان سوتا کیوں ہے؟ وہ چوبیس گھنٹے جاگتا ہی کیوں نہیں رہتا؟ کیا نیند اُس کی صحت کے لیے اتنی ضروری ہے؟ اور وہ بھی چھ سات گھنٹے کی نیند۔ یہ سوالات تھے، جو ان دنوں لاجپت رائے کے دماغ میں گھوم رہے تھے۔ اُسے اچانک نیند سے شدید نفرت ہوگئی تھی، وہی نفرت جو ایک دشمن کے لیے ہوتی ہے۔ وہ اپنی نیند کو اپنی زندگی سے نکال دینا چاہتا تھا۔ اُسے یقین ہوگیا تھا کہ یہ نیند ہی ہے، جو اُس کے روپیہ کمانے کے راستہ میں ایک زبردست رکاوٹ ہے اور اب اُس نے اپنا یہ نظریہ قائم کرلیا تھا کہ نیند محض ایک عادت ہے، ضرورت نہیں۔ وہ بھول گیا کہ بچہ پیدائش کے بعد بیس بائیس گھنٹے سوتا رہتا ہے۔ اُس وقت یہ اُس کی ضرورت ہوتی ہے، عادت نہیں اور پھر جوں جوں عمر بڑھتی ہے، نیند کم ہوتی جاتی ہے۔ یہ ضرورت کم ہوتی جاتی ہے۔ حیرت کی بات یہ نہیں کہ انسان سوتا کیوں ہے، بلکہ یہ ہے کہ انسان سترہ اٹھارہ گھنٹے جاگتا کیوں ہے، جب کہ پیدائش کے بعد وہ بیس بائیس گھنٹے سوتا ہے۔ یعنی اب اس کی یہ قدرتی ضرورت چھ سات گھنٹے ہی کی کیوں رہ جاتی ہے۔ لیکن جتنی بھی نیند رہ جاتی ہے وہ انسان کے لیے، اُس کے اعصاب کے لیے یقیناً ضروری ہوتی ہے، اشد ضروری۔ اس میں شک کی گنجائش ہی کہاں ہے، لیکن لاجپت رائے نے یہ نہیں سوچا، اُس پر تو یہ دُھن سوار تھی کہ نیند کو کس طرح کم کیا جائے اور کس طرح ختم کردیا جائے۔ کچھ دنوں کی سوچ نے آخر اُسے ایک ترکیب سُجھا ہی دی۔ وہ پہلے ایک ماہ میں نیند سے ایک گھنٹہ کی تخفیف کرے گا، پھر دوسرے ماہ آدھا گھنٹہ اور گھٹا دے گا۔ تیسرے ماہ بھی آدھا گھنٹہ اور اُس کے بعد ہر ماہ پندرہ منٹ۔ اسی طرح پندرہ منٹ [illegible] نیند کا وقت بہت تھوڑا رہ جائے گا، نہ ہونے کے برابر اور ہوسکتا ہے کہ وہ نیند پر مکمل فتح پالے۔ اُسے اپنی عادت ہی تو بدلنی ہے، ایک غلط عادت، اور اُسے یہ پلان سوچ کر بہت خوشی ہوئی، صرف یہی نہیں کہ وہ نیند میں ضائع ہونے والے وقت کا فائدہ اُٹھا سکے گا، بلکہ یہ اُس کا ایک انوکھا تجربہ ہوگا، انوکھا لیکن کامیاب تجربہ۔

لاجپت رائے نے ابھی تک شادی نہیں کی تھی، حالاں کہ اُس کی عمر اس وقت چھبیس برس کی تھی۔ اُس کا خیال تھا کہ شادی سے پہلے اُس کا کچھ بنک بیلنس ضرور ہونا چاہیے اور اس وقت وہ اکیلا ایک چھوٹے سے کوارٹر میں رہ رہا تھا۔ اب جب اُس نے یہ پلان بنایا تو اُسے اطمینان ہوا کہ اُس کی غیر شادی شدہ زندگی اس پلان کو کامیاب بنانے میں معاون ثابت ہوگی۔ اتنا اہم تجربہ اکیلے رہ کر ہی اچھی طرح کیا جاسکتا ہے اور یہ بھی اچھا ہے کہ گھر کے دوسرے لوگ اُس کے پاس نہیں ہیں، ورنہ وہ شاید اس کی ہمت کم کرنے کی کوشش کرتے۔

پلان کو عمل میں لانے کے لیے اُس نے ایک ٹائم پیس خریدا، جس کے الارم کی مدد سے وہ وقتِ مقررہ پر جاگ سکے۔ ایک سستا سا سٹوو خریدا، جس پر چائے بنا کر وہ وقتِ ضرورت خود کو تازہ دم کرسکے اور پھر اپنے چوبیس گھنٹوں کا ایک نیا ٹائم ٹیبل مرتب کیا اور دوسرے دن سے اپنی تمام تر توجہ کے ساتھ اپنے دشمن کو سَر کرنے کی مہم شروع کردی۔

اپنے پلان کے مطابق لاجپت رائے پہلے تین ماہ میں اپنی نیند کو چار گھنٹے تک لے آنے میں کامیاب ہوگیا، لیکن یہاں پہنچ کر اس نے اپنے پلان میں تھوڑی سی تبدیلی کی۔ اُس نے نیند کو مزید کچھ عرصہ کے لیے اسی حد تک رکھنا مناسب سمجھا۔ وہ اگلے دو ماہ میں بھی چار ہی گھنٹے سوتا رہا۔ وہ سنبھل سنبھل کر آہستہ آہستہ آگے بڑھنا چاہتا تھا کہ کہیں جلد بازی اس کا سارا پلان ہی چوپٹ کردے۔ تیسرے ماہ وہ آگے بڑھا۔ اب اُسے پندرہ منٹ فی ماہ کم کرنے تھے۔ اگلے دو ماہ میں وہ نیند کو ساڑھے تین گھنٹے تک لے آیا، لیکن یہاں اُس سے یہ حد مستقل طور پر قائم نہیں ہو پا رہی تھی۔ بیچ بیچ میں اُسے چار گھنٹے اور کبھی کبھی پانچ گھنٹے کی حد تک پیچھے ہٹنا پڑتا تھا۔ ایسا معلوم ہوتا تھا، جیسے کوئی زبردستی اُسے آگے بڑھنے سے روک رہا ہو۔ تین ماہ اور گزر گئے اور وہ ساڑھے تین گھنٹے سے آگے نہ بڑھ سکا۔ اُس نے ان دنوں اپنی خوراک کا خاص خیال رکھا۔ ہلکی اور صحت بخش غذا لے رہا تھا۔ کچھ اس احتیاط کی وجہ سے

ںد کچھ ان دِقّت جنگ میں اُس کے تھوڑا سا بڑھ جانے کی وجہ سے ابھی تک اُس کی
صت پر کوئی بُرا اثر نہیں پڑا تھا۔ اُسے اپنی کامیابی کا پورا یقین تھا۔ وہ ایک بار پھر
ب نئے عزم سے اپنی مُہم پر چلا۔ اُس نے سوچا کہ پندرہ منٹ فی ماہ کی بجائے
ب وہ دس منٹ فی ماہ کم کرے گا۔ آخر نیند نے زندگی بھر کے لیے ختم تو ہو ہی جانا
ہے، لینے دو اسے کچھ عرصہ۔ وہ یوں سوچ رہا تھا، جیسے کوئی حراست میں آئے
دئے دُشمن کے متعلق سوچتا ہے۔ اسے مار تو دینا ہی ہے، جی لینے دو اسے کچھ
رصہ اور۔

دس دس منٹ کم کرتے ہوئے وہ اگلے تین ماہ میں نیند کو تین گھنٹے تک
ے آیا، لیکن یہاں پہنچ کر اُسے ایک عجیب سی تھکن محسوس ہونے لگی۔ آنکھوں
ے گرد سیاہی مائل حلقے سے پڑ گئے، جو اُس کے سانولے رنگ کے باوجود نمایاں
ظر آنے لگے تھے، لیکن وہ گھبرایا نہیں۔ دُشمن کے ساتھ جنگ کے وقت کچھ زخم تو
لگتے ہی ہیں، اور اُس نے اس تھکن کی، ان سیاہ حلقوں کی کچھ پروا نہ کی۔ اُس
نے پورے جبر سے کام لیا۔ ہاں یہ بات الگ ہے کہ کسی کسی دن ٹائم پیس کا
الارم بج بج کر خاموش ہو جاتا اور اُٹھنا چاہتے ہوئے بھی وہ اُٹھ نہ پاتا۔ اُس دن
ہ تین گھنٹے کے بجائے چار ساڑھے چار گھنٹے چارپائی میں پڑا رہتا۔ نہ وہ پوری نیند
دتی اور نہ مکمل جاگنے کی حالت۔ بعد میں اُسے افسوس ہوتا، وہ اپنے آپ کو کوستا،
لیکن پھر اپنے آپ کو تسلّی بھی دے لیتا۔

کتنے ہی دن بیت گئے اور لاجپت رائے اپنی اس تین گھنٹے کی حد سے
گے نہ بڑھ سکا۔ اس بات کا اُسے بہت دُکھ تھا۔ ہلکی ہلکی تھکاوٹ، جو وہ اکثر محسوس
کرتا تھا، اس کے اس دُکھ کے مقابلے میں کچھ بھی نہ تھی۔ ایک دن اُس نے ایک بھرپور وار
کرنے کی سوچ لی۔ آج وہ تین گھنٹے کی بجائے صرف دو گھنٹے سوئے گا، صرف دو گھنٹے
چاہے کچھ بھی ہو جائے، صرف دو گھنٹے۔

وہ ایک بجے تک جاگتا رہا۔ آنکھیں بند ہونے لگتیں تو وہ ٹھنڈے پانی کے
چھینٹے مار لیتا۔ ڈیڑھ بجا اور پھر دو بج گئے اور اُس نے چار بجے کا الارم لگایا اور چارپائی
پر لیٹ گیا ۔ لیکن یہ کیا ۔۔ ؟ اُسے نیند نہیں آ رہی تھی۔ یہ نیند کہاں چلی
گئی !۔ وہ آدھا گھنٹہ لیٹا رہا، لیکن نیند نہیں آئی۔ ایک گھنٹہ گزر گیا، لیکن
نیند کو نہ آنا تھا نہ آئی۔ اُس نے محسوس کیا کہ آج اچانک اس میں نیند کی
زبردست خواہش بیدار ہو گئی تھی، لیکن نیند نہیں آ رہی تھی۔ وہ اُٹھ کر بیٹھ گیا۔
اُسے اپنا جسم ٹوٹتا ہوا سا محسوس ہوا، آنکھیں جلتی ہوئی سی لگیں اور دماغ
بوجھل سا، جیسے کسی نے اُس کے دماغ میں سیسہ بھر دیا ہو، بہت سارا سیسہ۔
آج ۔ آج ۔۔ نہ جانے کیا بات تھی، وہ سونا چاہتا تھا، لیکن سو نہیں
پا رہا تھا ۔۔ یہ کیا تھا ؟۔ اور وہ صبح دفتر نہ جا سکا۔

متواتر تین دن دفتر سے چھٹی لینے کے بعد، ایک منٹ بھی نہ سو سکنے کے
بعد، کوئی بھی کام نہ کر سکنے کے بعد جب وہ شہر کے ایک مشہور ڈاکٹر کے پاس پہنچا
تو ڈاکٹر بولا "مسٹر! تمھیں انسومنیا (INSOMNIA) ہو گیا ہے، سخت قسم
کا انسومنیا، دماغ میں نیند کے مرکز بُری طرح خراب ہو گئے ہیں اور انھیں
ٹھیک ہونے میں وقت لگے گا۔ کافی عرصہ۔ بس یوں سمجھو کہ نیند تم سے
رُوٹھ گئی ہے ۔۔"

سارے جہاں کے درد کا درماں کریں گے ہم

حامد اللہ افسر

جگ میں قیامِ امن کا ساماں کریں گے ہم
سارے جہاں کے درد کا درماں کریں گے ہم

کرکے زمیں کے چہرے کو رنگینیاں عطا
صحرا کو بھی بہار بداماں کریں گے ہم

آبادیاں بسائیں گے ہر کوہ و دشت میں
آبادیوں کو رشکِ گلستاں کریں گے ہم

دیں گے نجات نوعِ بشر کو غموں سے ہم
پیدا ہر ایک درد کا درماں کریں گے ہم

ہوگا طلوع شرق سے مہرِ حیاتِ نو
قطعِ درازیِ شبِ ہجراں کریں گے ہم

کانٹوں سے ارتباط چمن میں بڑھائیں گے
یعنی علاج تنگیِ داماں کریں گے ہم

صدق و صفا کے بل سے محبت کے زور سے
ہر قصرِ ظلم و جور کو ویراں کریں گے ہم

قند و نباتِ عزم و ثبات و قرار سے
اب اندفاعِ تلخیِ دوراں کریں گے ہم

ہوں مشکلات لاکھ ترقی کی راہ میں
ہمت سے مشکلات کو آساں کریں گے ہم

موقع ہو جوشِ طبع دکھانے کا گر کبھی
پیدا ہر ایک قطرہ میں طوفاں کریں گے ہم

تاریکیاں جو راہ میں حائل ہوئیں کہیں
شمعیں قدم قدم پہ فروزاں کریں گے ہم

زندگی میں جنسی تعلیم کی ضرورت اور اہمیت

منصور علی خاں بریلوی

ایک خاص عمر کے بچوں کے لیے جنسی تعلیم بہت ضروری ہے، کیوں کہ بچوں کے ساتھ اس سے بڑا ظلم اور کوئی نہیں ہو سکتا کہ انھیں جنسات سے متعلق وہ ضروری باتیں بھی نہ بتائی جائیں، جنہیں جاننے کے لیے اُن کے اندر شروع سے اور کم عمری ہی سے اشتیاق پیدا ہو جاتا ہے۔ دوسری طرف اس موضوع پر غلط اور غیر صحت مند باتیں بھی نقصان دہ ثابت ہو سکتی ہیں، جن کا نتیجہ نفرت، بد دلی یا بے چینی کی صورت میں ظاہر ہوتا ہے۔

سمجھ دار اشخاص عام طور پر اس سے اتفاق کرتے ہیں کہ آج کل جن اداروں میں بچوں کو جنسی تعلیم دی جاتی ہے، ان میں بھی اس کا طریق کار صحیح نہیں ہوتا اور اس کے نتائج تباہ کن ہوتے ہیں۔ جنسی تعلیم کے سلسلہ میں یہ بات بہت ضروری ہے کہ صرف ان ہی لوگوں کو اس موضوع پر بچوں کو تعلیم دینے کی اجازت ہونی چاہیے، جو اس کی پوری اور سائنٹی فک معلومات رکھتے ہیں۔ بچوں کو جنسی تعلیم دینے کا ایک ہی کامیاب اور بے ضرر طریقہ ہے اور وہ یہ کہ والدین خود اپنے بچوں کو صحیح طریقہ پر جنسی ضروریات سے آگاہ کریں۔ اوسط درجہ کے پڑھے لکھے والدین یہ فرض بڑی آسانی کے ساتھ انجام دے سکتے ہیں، لیکن شرط یہ ہے کہ اس قسم کی باتیں بچوں پر اُن کی مرضی کے خلاف نہ ٹھونسی جائیں۔ یہاں اوسط درجہ کے پڑھے لکھے والدین کا ذکر اس لیے کیا گیا ہے کہ اَن پڑھ یا نیم خواندہ والدین سے یہ اُمید ہرگز نہیں کی جا سکتی کہ وہ اپنے بچوں کو اس بارے میں ضروری معلومات سے آگاہ کریں گے۔ اکثر یہی دیکھنے میں آتا ہے کہ مائیں یا گمراہ والدین اپنے کم سن بچوں کو جنسی ضروریات سے آگاہ کرنا اخلاق اور تہذیب کے خلاف سمجھتے ہیں اور یہ فرض کر لیتے ہیں کہ اُن کے بچے خود ہی ایک خاص عمر کو پہنچنے پر تمام باتیں جان لیں گے۔ ایسے والدین کے بچے جنسیات سے متعلق بے حد ضروری باتیں بھی بعد از وقت، بلکہ اس وقت جانتے ہیں جب ان کی زندگی برباد ہو چکی ہوتی ہے۔

بڑے بڑے مشترک خاندانوں کی ایک جگہ رہائش اگرچہ بعض صورتوں میں مفید ہے، لیکن واقعات اس کا ناقابلِ تردید ثبوت پیش کرتے ہیں کہ رہنے سہنے کا یہ طریقہ بھی کم سن مجرموں کی تعداد میں اضافہ کا ایک بہت بڑا محرک بنا ہے۔ بدکاری اور کم عمر یا قریب البلوغ لڑکیوں میں عصمت فروشی کے بے شمار واقعات اس کا براہ راست نتیجہ ہیں۔

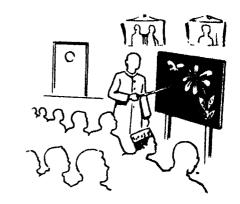
ایک زمانہ تھا، جب مرد اور عورت صرف محبت کے لیے شادی کرتے تھے اور جب اُن کی خواہش یہ ہوتی تھی کہ اُن کے گوشت پوست سے ہی ان کی اولاد پیدا ہو تو وہ اُس وقت تک اپنے جنسی کردار کی حفاظت کرتے تھے، جب تک اُنھیں یہ یقین نہیں ہو جاتا تھا کہ وہ اپنے ہونے والے بچوں کی دیکھ بھال اور پرورش اچھی طرح کر سکیں گے۔ اس کا نتیجہ یہ ہوتا تھا کہ ایسے والدین کے بچوں میں اپنے ماں باپ کے مضبوط کردار کی جھلک، صبر و تحمل اور رواداری جیسی عمدہ صفات ظاہر ہوتی تھیں، جو آج کل کے بچوں میں عام طور پر ناپید ہیں۔

واقعہ یہ ہے کہ جنسی تعلیم چاہے اچھی ہو یا بُری، اس کی ابتدا گھر سے ہی ہوتی ہے۔ آج کل بڑے بڑے شہروں میں، جہاں پُر ہجوم اور کثیر آبادی رہتی ہے، بہت سے مکانوں میں کئی کئی خاندان ایک ساتھ رہتے ہیں۔ ایسے مکانوں میں گنجائش کی کمی کی وجہ سے بچے اور والدین ایک ہی کمرے میں اور ایک ہی جگہ سوتے ہیں۔ اس کا نتیجہ کیا ہوتا ہے؟ دن بھر کے تھکے ہارے مرد جب شام یا رات کے وقت گھر میں آتے ہیں تو عام طور پر شوہر اور بیوی ایک ساتھ ہی سو جاتے ہیں۔ ایسی صورت میں اُنھیں یہ خیال بھی نہیں رہتا کہ ان کو مانع حمل اشیا کے استعمال کی ضرورت ہے۔ ان باتوں کا

نتیجہ ایک طرف تو یہ ہوتا ہے کہ ایک کے بعد دوسرا اور تیسرا بچہ پیدا ہو جاتا ہے اور والدین پر کچھ مزید مالی بار پڑ جاتا ہے۔ دوسری طرف اُن کے بچے کم عمری میں جنسی افعال و اعمال سے متعلق بعض ایسی باتیں جان لیتے ہیں، جو ابھی انہیں نہیں جاننی چاہییں۔ اس کا منطقی نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ بچوں میں نام نہاد "جنسی تعلیم" کا شوق پیدا ہو جاتا ہے اور وہ تجسس میں پڑ جاتے ہیں اور جب وہ گھر سے باہر جاکر، یا اسکولوں میں اس موضوع پر مزید کچھ جاننے لگتے ہیں تو اس کے بُرے نتائج جلق، اغلام وغیرہ جیسی بُری عادتوں کی صورت میں ظاہر ہونے لگتے ہیں۔

اسکولوں میں جنسی تعلیم مندرجہ ذیل اصولوں کے مطابق ہونی چاہیے :

۱۔ عام صحتی تعلیم کے ساتھ ہی طالب علموں کو ہر مرحلہ پر جنسی تعلیم بھی دی جائے اور تعلیم کے جنسی پہلو کو عام ضروریات سے الگ کرکے اس پر خاص طور سے زور نہ دیا جائے۔

۲۔ والدین اور اُستاد دونوں باہمی تعاون کے ساتھ بچوں کو مثالیں دے کر

سمجھائیں، کیوں کہ مثالوں کے ذریعہ سمجھانا دوسرے طریقوں کی نسبت زیادہ مؤثر ہوتا ہے۔

۳۔ جنسی تعلیم عام فہم اور آسان لفظوں میں دی جائے، تاکہ بچے تمام ضروری باتیں آسانی سے سمجھ سکیں اور تجربہ میں اُن سے فائدہ اُٹھا سکیں۔

۴۔ جو بچے جنسیاتی موضوع سے دل چسپی نہ رکھتے ہوں، اُن پر اس قسم کی معلومات جبراً نہ ٹھونسی جائیں، بلکہ مختلف بچوں کو اُن کی نشو و نما کے ہر مرحلہ پر ضرورت کے مطابق ہی جنسی معلومات بہم پہنچائی جائیں۔

۵۔ جنسیات سے متعلق تمام امور شائستہ اور موزوں انداز میں واضح کیے جائیں۔

۶۔ بچوں کو یہ بات واضح طور پر بتائی جائے کہ جنسیات کے موضوع اور جنسی تعلیم کا جتنا تعلق خاندان کی خوشی اور گھریلو زندگی کی خوش گواری کے ساتھ ہے، اتنا اخلاقی بُرائیوں اور بدکاری کے واقعات کے ساتھ نہیں ہے، جیسا کہ عام طور پر آج کل بھی سمجھا جاتا ہے۔

۷۔ جب بچوں اور طالب علموں کو جنسی بیماریوں کے بارے میں کچھ بتانا ہو تو ایسی بیماریوں کا ذکر تنہا نہ کیا جائے، بلکہ دوسری بیماریوں کے ساتھ کیا جائے۔

۸۔ یہ بھی بتانا چاہیے کہ انسانی جسم کے اندر جنسیاتی عمل بھی دوسرے عضویاتی اعمال کی طرح ایک عمل ہے، اس لیے عام جسمانی صحت اور تن دُرستی کے لیے اس پر بھی اتنی ہی توجہ دینی چاہیے، جتنی دوسرے امور پر دی جاتی ہے۔ اس کے ساتھ ہی کردار اور عمل کی پاکیزگی پر بھی کافی زور دینا چاہیے۔

۹۔ اس موضوع پر طالب علموں کے مزید مطالعہ کے لیے کافی تحریری مواد ہونا چاہیے اور اس موضوع سے متعلق کتابوں تک ہر طالب علم کی پہنچ ہونی چاہیے۔

۱۰۔ جنسی تعلیم کا اصل مقصد یہ ہونا چاہیے کہ نوجوان اچھی گھریلو اور خاندانی زندگی کی خوبیوں کو سمجھ سکیں اور بڑے ہونے اور شادی ہونے کے بعد اپنی ذمہ داریوں کو بہتر طریقہ پر پورا کرنے کے لیے تیار رہیں۔

۱۱۔ جنسی امور کے سلسلہ میں معالج جو رول ادا کرتے ہیں، اس کی پوری وضاحت کی جائے۔

۱۲۔ جنسیات کا انسان کی روزمرّہ زندگی، اس کی شخصی اور انفرادی نیز عوامی زندگی کے ساتھ کتنا گہرا تعلق ہے، اس کی اچھی طرح وضاحت ہونی چاہیے۔

۱۳۔ اگر کچھ ایسے پہلو زیرِ بحث ہوں، جن کا مرد و عورت میں سے کسی ایک کی جنسی زندگی کے ساتھ خاص تعلق ہو تو لڑکوں اور لڑکیوں کو الگ الگ جنسیاتی تعلیم دی جائے، ورنہ دونوں کو ایک ساتھ مشترک کلاسوں میں تعلیم دی جائے۔ جنسیات سے متعلق تمام ضروری باتیں اسی طرح بتائی جائیں، جس طرح زندگی کی دوسری ضروریات کے متعلق بتائی جاتی ہیں۔

ہماری جلد

(بدن کی حفاظت کا پہلا مورچہ)

SAMI 60

جلد کے فائدے: جلد ہمارے تمام جسم پر چڑھی ہوئی ہے، وہ سارے بدن کا بیرونی غلاف بناتی ہے اور اندرونی اعضا کی حفاظت کرتی ہے جلد ہی ہماری قوت لامسہ (چھونے کے احساس) کا خاصہ آلہ ہے۔ اگر کوئی چیز بدن کی جلد کو چھوتی ہے تو اس کی خبر جلد کے حسی تاروں (حسی اعصاب کے ریشوں) کے ذریعہ دماغ کو پہنچ جاتی ہے۔ مگر چھونے کا احساس ہمیں بدن کے بعض حصوں پر کی جلد سے زیادہ آسانی سے اور زیادہ شدید ہوتا ہے، اور بعض حصوں کی جلد سے بہت کم۔ مثلاً ہونٹوں سے اور انگلیوں کے سروں سے زیادہ احساس ہوتا ہے، اور ہاتھ کی پشت پر سے کم۔ بعض حصوں کی جلد زیادہ موٹی ہوتی ہے اور اگر اس پر ایک مکھی یا کھٹمل چلے تو اس کا احساس اکثر ہوتا ہی نہیں یا بہت کم ہوتا ہے۔ بلکہ بعض پتلی جلد والے حصوں سے بھی چھونے کا احساس مختلف درجہ کا ہوتا ہے، یعنی کہیں سے کم اور کہیں سے زیادہ۔ چھونے کے احساس کے علاوہ جلد سردی یا گرمی، اور کسی چیز کی ہمواری یا ناہمواری (کھردرے پن یا چکناہٹ) نرمی یا سختی کا احساس بھی رکھتی ہے، اور اگر جلد پر کوئی نوک دار چیز چبھو لی جائے تو درد کا احساس بھی ہوتا ہے۔ اگر جلد میں کوئی خراش ہو گئی ہو یا ایک چھالا پڑ کر اس کی پپڑی اتر گئی ہو اور پھر اگر اس کچے مقام پر کسی تیز چیز (مثلاً امونیا) کے بخارات ہوا کے ذریعہ لگیں تو فوراً چرپراہٹ کا احساس ہوتا ہے۔ اس سے اندازہ کیا جا سکتا ہے کہ جلد کو ہوا میں کے تیز بخارات کا بھی احساس ہوتا ہے۔

جلد ایک اور اہم کام بھی کرتی ہے۔ یعنے وہ پسینے کے ذریعے ہمارے بدن کے بعض فضلات کو بھی باہر نکال دیتی ہے اور اس طرح ہمارے خون کو بھی صاف کرتی ہے۔ علاوہ ازیں جلد ہمارے بدن کی حرارت کو اعتدال پر قائم رکھتی ہے۔ جلد اپنے مسامات کے ذریعہ پانی وغیرہ میں سے نمی، اور بعض دھاتی دواؤں کے اجزا بھی اپنے اندر جذب کر سکتی ہے (اور پھر یہ خون میں شامل ہو جاتے ہیں) چناں چہ دیکھا گیا ہے کہ شدید پیاس کی حالت میں ٹھنڈے پانی سے نہانے یا بدن پر تر چادر لپیٹنے سے تسکین معلوم ہوتی ہے۔ بعض بیماریوں میں جلد پر پارہ وغیرہ کی مالش کرنے سے دوائی اجزا خون میں پہنچ کر اپنا اثر کرتے ہیں۔ اور آج کل تو مختلف دواؤں کی زیر جلدی پچکاریاں

پسینہ کی نالی

بال

بیرونی جلد کے چپٹے خلیے

عصبی ریشہ کا اختتامی جال

عصبی ریشہ

پسینہ کا غدود

چربی

بال کی جڑ (شعری جراب)

چربی

جلد کی اوپری پرت

جلد کی گہری پرت

جلد کی تراش جس میں جلد کی اوپری اور گہری پرت کا منظر ہے۔

بکثرت لگائی جاتی ہیں، جن سے دوائی اجزا جلد کے نیچے سے جذب ہوکر خون میں پہنچ جاتے ہیں۔

جلد کی بناوٹ ۔ جلد دو طبقوں یا پرتوں سے بنتی ہے۔

۱۔ اوپر کی پرت سینگ جیسے سخت چھوٹے چھوٹے چپٹے خلیوں یا چھلکوں سے بنتی ہے، جو ہمیشہ گھس گھسا کر اترتے رہتے ہیں اور ان کی جگہ نیچے سے نئے نئے پیدا ہوتے ہیں۔ اس پرت کی سطح پر بے شمار نہایت باریک سوراخ یا مسامات دکھائی دیتے ہیں۔ جو پسینہ کی گلٹیوں کی نالیوں کے سوراخ ہیں، جن سے پسینہ خارج ہوتا ہے۔ یہ سخت پرت جلد کی اندرونی گہری پرت کو محفوظ رکھتی ہے۔

۲۔ گہری پرت خانہ دار اور ریشہ دار ساخت سے بنی ہوئی ہوتی ہے جس کے اندر خون اور لمف کی مہین رگوں اور بے شمار عصبی شاخوں کا جال پھیلا ہوا ہوتا ہے۔ پسینہ کے غدود، چربی یا چکنائی کے غدود، اور بالوں کی جڑوں کی گول تھیلیاں (شعری جرابات) بھی جلد کی اسی گہری پرت میں جمی ہوئی ہوتی ہیں۔ بیرونی ذرات، گندگی اور جراثیم وغیرہ جو جلد کی اس گہرائی میں آگھستے ہیں، وہ سب لمفی گرہوں کے اندر گرفتار کرکے روک لیے جاتے اور بدن ان کی مضرت سے محفوظ رہتا ہے۔ جلد کے حساس آخری عصبی ریشے جسم کے ہر حصے کو اس کی حالت اور وضع سے خبردار اور آگاہ رکھتے ہیں۔ درد کا احساس ہمیں حصہ کی امکانی مضرت چوٹ یا زخم سے آگاہ رکھتا ہے۔ چربی کے غدود جو جلد کی گہرائی میں رہتے ہیں، ان کی نالیاں اوپر کی تہوں میں پہنچ کر چکنائی سے جلد کو چکنا نرم اور لچکیلا اور زیادہ ناقابلِ نفوذ رکھتی ہیں۔ پسینہ کے غدودوں کی نازک نالیاں سطحی تہوں میں اور جا کر پسینہ کے فضلات خارج کرتی ہیں اور حرارتِ بدن کو مناسب و معتدل حالت میں قائم رکھتی ہیں۔ اوپری جلد کا زخم آس پاس اور نیچے کی تہوں کی مدد سے بہت جلد بھر کر اچھا ہو جاتا ہے، اور زخم پر کے کھرنڈ یا پپڑی سے نئی بنی ہوئی نازک جلد کی حفاظت ہوتی ہے۔ اگر جلد کا بہت بڑا حصہ برباد ہو جائے تو اس پر دوسری جگہ (رانوں وغیرہ) کی جلد سے مہین پیوند نکال کر چپاں کر کے ضائع شدہ حصے کی کھلی خلا کو ڈھانکنا پڑتا ہے۔ مگر معمولی چھوٹے زخموں پر آس پاس کی تہیں بڑھ کر انھیں بہ آسانی ڈھانک دیتی ہیں۔ بغرض جلد ہمارے بدن کی حفاظت کا سب سے بڑا بیرونی مورچہ ہے۔

علاج باللون کے معنی ہیں رنگوں سے علاج — یہ طریقہ علاج آسان بھی ہے اور مؤثر بھی۔ آجکل سورج کی شعاعوں سے معالجہ کرنے کی طرف زیادہ توجہ کی جا رہی ہے۔ چونکہ سورج کی شعاعوں میں بھی مختلف رنگ ہوتے ہیں، اس لیے اس سے علاج کرنا بھی ایک طرح سے علاج باللون ہی کی تعریف میں آجاتا ہے۔ سورج کی شعاعیں بنفشی، ارغوانی (بیگنی)، نیلی، سبز، زرد، نارنجی اور سُرخ ان سات رنگوں پر مشتمل ہوتی ہیں اور علاج بھی انہی سات رنگوں سے کیا جاتا ہے۔

علاج باللون میں رنگوں کا طریقہ استعمال

دواؤں کی طرح رنگ بھی اندرونی و بیرونی طور پر استعمال ہوتے ہیں۔ بیرونی طور پر رنگوں کو مختلف طریق پر استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کا ایک طریقہ تو یہ ہے کہ جس رنگ سے علاج کرنا مقصود ہو، اسی رنگ کے بجلی کے قمقے سے مقام متاثر پر شعاعیں ڈالی جاتی ہیں۔ دوسرا طریقہ یہ ہے کہ تلوں، سرسوں یا زیتون کے تیل کو مطلوبہ رنگ کی بوتل میں ڈال کر کچھ عرصہ دھوپ میں رکھا جاتا ہے اور اس تیل سے مقام متاثر کی مالش کی جاتی ہے۔ تیسرا طریقہ یہ ہے کہ تلوں کے بجائے، پانی کو رنگین بوتلوں میں ڈال کر ایک خاص مدت تک دھوپ دی جاتی ہے اور پھر اسی پانی سے مقام متاثر کو دھارا جاتا ہے یا اس پانی میں بھگوئی ہوئی پٹی باندھی جاتی ہے۔

پانی کو رنگین بوتلوں میں بھر کر اور کچھ عرصہ سورج کی شعاعوں میں رکھ کر دوا کی طرح پلایا بھی جاتا ہے۔ یہاں ہم صرف رنگین بوتلوں کے دھوپ دیے ہوئے پانی کے ذریعہ سے علاج کے بارے میں بتانا چاہتے ہیں؛

پانی کو رنگین بوتلوں میں بھر کر سورج کی شعاعیں دینے کا طریقہ

مطلوبہ رنگ کی بوتل میں کنوئیں یا نل کا پانی بھرا جائے۔ اگر مطلوبہ رنگ کی بوتل میسر نہ آئے، تو سفید بوتل پر باہر سے مطلوبہ رنگ پینٹ کر دیا جائے۔ بوتل میں پانی منہ تک بھر کر کارک لگا دیا جائے اور بوتل صحن میں کھلی جگہ پر ایک لکڑی کے تختے پر رکھ دی جائے۔ یہ خیال رہے کہ سورج کی شعاعیں بوتل پر براہ راست پڑیں۔ ان کے راستے میں درختوں کے پتے، یا کھڑکی کے شیشے یا پردے وغیرہ حائل نہ ہوں۔ ابر آلود مطلع کا دن بھی اس مقصد کیلئے موزوں نہیں ہے اس لیے کہ بادل تو سورج کی شعاعوں کو بڑی حد تک روک دیتے ہیں۔ جس رنگ کی بوتل میں آپ پانی کو سورج کی شعاعوں میں رکھ کر تیار کریں گے، اسے محاورہ میں اس رنگ کا پانی کہیں گے مثلاً نیلی بوتل میں پانی رکھ کر تیار کیا گیا ہے، تو وہ نیلا پانی کہلائے گا وغیرہ۔ حالانکہ وہ پانی رنگ کے اعتبار سے سفید ہی ہوگا۔

پانی کی رنگین بوتل کو معمولاً ایک ہفتے تک سورج کی شعاعوں میں رکھنا چاہیے۔ اگرچہ فوری وہنگامی ضرورت کو پورا کرنے کے لیے بعض بعض حالات میں محض دو دن یا دو گھنٹے سورج کی شعاعوں میں رکھ کر بھی کام میں لایا جاسکتا ہے۔ جہاں ایک دن سے زیادہ پانی کی رنگین بوتل کو سورج کی شعاعوں میں رکھنا مقصود ہو، وہاں مغرب کے وقت جبکہ سورج غروب ہو جاتا ہے، بوتل کو اٹھا کر کمرے میں کسی الماری میں رکھ دیا جائے اور اگلے روز صبح پھر سے دھوپ میں رکھ دیا جائے، وہ بہر حال کسی صورت میں چاند کی روشنی میں نہ رکھا جائے۔ نیز یہ دھوپ دیا ہوا پانی جاڑے میں دو ہفتوں سے اور گرمی میں ایک ہفتہ سے زیادہ اسٹور نہ کیا جائے کہ اس کے بعد وہ اپنے اثرات کھو دیتا ہے۔ ان رنگین پانیوں کو تو ہمیشہ تازہ ہی تیار کرنا چاہیے۔

تیل بھی پانی ہی کی طرح رنگین بوتلوں میں بھر کر سورج کی شعاعوں میں رکھ کر تیار کیا جاتا ہے۔ البتہ اس کی مدت تیاری پانی کی طرح ایک ہفتہ نہیں ہے۔ بلکہ اسے پورے پینتالیس دن تک سورج کی شعاعوں میں رکھا جاتا ہے۔ ان تیار شدہ تیلوں سے مقام متاثر کی مالش کی جاتی ہے۔ اس مقصد کے لیے عام طور پر تلوں، سرسوں یا زیتون کا تیل استعمال کیا جاتا ہے۔ پھر پانی کی طرح یہ تیل محض دو ہفتے

تک قابلِ استعمال نہیں رہتا، بلکہ سورج کی شعاعوں سے تیار کردہ ایسا تیل دو سال تک قابل استعمال رہتا ہے۔

پانی اور تیل کے علاوہ کیکر کے گوند کا سفوف اور لبنی شکر یعنی شوگر آف مِلک کو بھی مختلف رنگوں کی شیشیوں میں رکھ کر سورج کی شعاعوں سے تیار کیا کیا جاتا ہے۔ اس کا طریقہ ہے کہ کیکر کے گوند کے سفوف یا شوگر آف مِلک کو ایک مسطح شیشے کی چادر پر خوب اچھی طرح پھیلا کر بچھا دیا جائے۔ پھر اس چادر کو اٹھا کر مطلوبہ رنگ کے شیشے والے بکس میں یا مطلوبہ سلک کی چادر کے بکس کے اندر رکھ کر براہِ راست سورج کی شعاعوں میں کم سے کم دو ہفتے تک رکھا جائے۔ رات کو بہرحال اسے اٹھا کر اندر کمرے میں رکھ دیا جائے تاکہ چاند کی روشنی اس پر نہ پڑے، دن بھر کبھی کبھی سفوف کو کسی چیز سے ہلا کر اوپر نیچے کرتے رہنا چاہیے تاکہ سفوف کا کوئی ذرہ بھی سورج کی شعاعوں سے محروم نہ رہ جائے۔ دو ہفتے کے بعد اس سفوف کو جس رنگ کے بکس میں سورج کی شعاعیں دی گئی ہیں، اسی رنگ کی بوتل میں اٹھا کر محفوظ کر لیا جائے۔ یہ سفوف کئی ہفتے، بلکہ کئی مہینے تک قابلِ استعمال رہتے ہیں۔ ان کو زیادہ موثر بنانے کے لیے ضروری ہے کہ اس رنگین بوتل کو جس میں وہ رکھے ہوں، ہفتے میں چار بار دھوپ دیتے رہیں۔ یہ طریقہ فقط ان ہی دونوں چیزوں کے لیے مخصوص ہے۔

پانی اور سفوف کی مقدار خوراک

رنگ دار پانی کی مقدار خوراک ایک سے دو اونس یعنی نصف چھٹانک سے ایک چھٹانک تک ہے۔ اسے دن میں تین چار بار دیا جائے۔ بچوں کیلیے اس سے نصف مقدار میں اسے استعمال کیا جائے۔ زیادہ شدتِ مرض میں اسے دن میں تین چار بار کے بجائے چھے آٹھ بار دیا جائے بلکہ ہر آدھ گھنٹے کے وقفے سے بھی دیا جاسکتا ہے۔

سفوف کی مقدار خوراک ایک سے دو گرین یعنی چار چاول سے ایک رتی تک ہے اسے بھی دن میں تین سے چار بار تک دیا جائے۔ عام طور پر کھانے، ناشتے سے نصف یا ایک گھنٹہ پہلے دینا بہتر ہے۔ شدتِ مرض میں چھے سے آٹھ بار تک دیا جاسکتا ہے۔

آج جراثیم کے دور میں سورج کی شعاعوں سے تیار کیے ہوئے پانی اور سفوف کو جب اس حیثیت سے جانچا گیا کہ آیا یہ مختلف امراض کے جراثیم کو ہلاک کرنے کی قابلیت وصلاحیت بھی اپنے اندر رکھتے ہیں یا نہیں تو معلوم ہوا کہ ایسا پانی اور سفوف جراثیم کے لیے نہایت مہلک ثابت ہوا ہے۔

مختلف رنگوں کے اثرات وخواص

رنگین پانی سے معالجہ کرنے کے لیے ضروری ہے کہ آپ دواؤں کی طرح رنگوں کے خواص واثرات سے بھی اچھی طرح واقف ہوں، تاکہ کامیابی کے ساتھ مختلف رنگوں کے پانی اور سفوف سے ازالۂ امراض میں مدد لے سکیں۔

بنفشی رنگ : یہ رنگ عصبی بے چینی کو دُور کرکے نیند لاتا ہے اور دق کی حا[لتوں] حالتوں میں بہت نفع بخش ہے۔ اس کے استعمال سے نہ صرف خون کے سرخ ذرات کی پیدائش میں اضافہ ہوتا ہے، بلکہ اس سے وریدی خون میں بھی تحریک پہنچتی ہے

ارغوانی رنگ : اسے بینگنی رنگ بھی کہا جاسکتا ہے۔ اس میں گرمی وتحریک پہنچانے والے سُرخ رنگ اور دافع عفونت نیلے رنگ کی آمیزش ہوتی ہے۔ لہٰذا یہ ایسے مواقع پر نہایت مفید ثابت ہوتا ہے جہاں تحریک کی تو ضرورت ہو لیکن ہیجان سے مریض کو بچایا جائے، اس لیے کہ اس رنگ کی خصوصیت ہے کہ یہ ہیجان وسوزش پیدا کیے بغیر تحریک دیتا ہے۔ چنانچہ ایسے امراض جیسے بڑھے ہوئے مرض دق، نزول الماء خاص طور پر دطوں میں، سوزش غشائے مصلی، صلابت رحم وسیلان الرحم وغیرہ میں اس کا استعمال غایت درجہ مفید ہے۔

نیلا رنگ : یہ رنگ سبز سے بھی زیادہ مسکن ہے۔ یہ تکلیف کو کم اور سیال کو درست کرتا ہے۔ اور مخدر اثرات پیدا کرتا ہے مثلاً اسے استعمال کرکے دانت بغیر تکلیف کے نکالا جاسکتا ہے۔ یہ دافع عفونت بھی ہے۔ جلدی امراض میں مزمن زخموں اور نقص تغذیہ کی بعض صورتوں میں نیلی روشنی کا استعمال ہر طبیب ومعالج کے مطب میں کیا جانا چاہیے۔ ہر قسم کے بخار میں اور کثرت طمث کی حالت میں نیلے رنگ کا استعمال نہایت اچھے نتائج پیدا کرتا ہے۔

سبز رنگ : یہ رنگ نیلے اور زرد رنگ کی آمیزش سے وجود میں آتا ہے اور ہلکے قسم کا مسکن ہوتا ہے۔ اس کا استعمال آنکھوں کی بینائی کو قائم رکھتا اور بڑھاتا ہے۔ یہ رنگ خاص طور پر اختناق الرحم اور ورمِ رحم کی حالتوں میں مفید ہے۔ علاوہ ازیں سرعتِ انزال اور کثرت احتلام میں کمر کے نچلے حصّہ پر سبز رنگ کی روشنی ڈالنا نہایت مفید ہے۔ سرطان اور تراکزیما میں سبز رنگ کی روشنی سے فائدہ اٹھایا جاسکتا ہے۔ عام طور پر سبز رنگ کو تنہا نہیں استعمال کرتے، بلکہ حسب ضرورت کبھی اس کے ساتھ باری باری سے نیلا رنگ استعمال کیا جاتا ہے اور کبھی سُرخ۔

زرد رنگ : یہ رنگ ملیّن اثرات کا حامل ہے۔ مدر بول ہے اور مقوی دماغ، مقوی

ر دطحال ہو۔ یہ ان تمام مالیخولیا کی حالتوں میں مفید ہو جو عصبی سستی یا سستی جگر
وجہ سے پیدا ہوتی ہیں۔ نیز یہ فالج اور دوسرے امراض باردہ اور مزمنہ
ں نہایت مفید ہو۔ علاوہ ازیں اسے امراض چشم، قبض اور اندرونی رسولیوں
تم کرنے کے لیے بھی کامیابی کے ساتھ استعمال کیا جا سکتا ہو۔ سبز رنگ کو مقرر
ندار سے زیادہ دینے سے پرہیز کیا جائے کہ اس سے ہسٹریا و امتلائی کیفیت
ہدا ہوتی ہو۔

بیہہ: اس رنگ کا استعمال عصبی ہیجان، اختلاج قلب تشنجی دہزیانی
لت، اسہال عصبی دردوں اور دوسری التہابی کیفیات میں ممنوع ہو۔

رنجی رنگ: یہ بھی گرم رنگ ہو لیکن نارنجی سرخ سب سے زیادہ گرم
تا ہو اور جہاں خون اور اعصاب میں تحریک دینا مقصود ہو، وہاں
ں کا استعمال کرنا چاہیئے۔

رخ رنگ: یہ رنگ گرم اثرات کا حامل ہو اور بہت عمدہ محرک اعصاب
ہو اور اس طرح پورے نظام جسمانی کو تحریک پہنچاتا ہو۔ اسے ٹانک کے طور پر استعمال
کرنا چاہیے، خاص طور پر ضربات، چوٹ اور موچ آجانے کی صورت میں۔ یہ
مزمن گٹھیا اور ایسے بڑھے ہوئے مرض دق میں جہاں نفث الدم کا خطرہ
نہ ہو، نہایت کامیابی کے ساتھ استعمال کیا جا سکتا ہو۔

قلت الطمث کی صورت میں اس کا استعمال رحم کے اوپر اور قصبۃ الریہ
(سانس کی نالی) کی صورت میں سینے کے بالائی حصے پر کرنا چاہیے۔ ضعف باہ
کی صورت میں اس رنگ کا استعمال نچلی کمر اور ریڑھ کی ہڈی کے نچلے حصے پر کرنا چاہیے۔

تنبیہہ: یہ خیال رہے کہ جہاں پہلے سے التہابی کیفیت موجود ہو، وہاں
اس رنگ کے استعمال سے پرہیز کرنا چاہیے۔ مثلاً جہاں کسی شخص کا چہرہ سرخی سے
تمتا رہا ہو، وہاں اس کا استعمال ہرگز نہ کرنا چاہیے۔ نوٹ: آئندہ اشاعت میں
اس علاج کا انڈکس امراض وار دیا جائے گا اور یہ بتایا جائے گا کہ کن کن امراض
میں کون کون سا رنگ استعمال کیا جائے۔

مالشی ورزشیں (بسلسلہ گزشتہ)

ورزش ۸ و ۹ و ۱۰

(موسیو اقبال حسین)

مالشی ورزشوں کا یہ سلسلہ ماہ دسمبر ۱۹۵۹ء سے شروع ہو کر ماہ اپریل ۶۰ء میں ختم ہو رہا ہے۔ امید ہے کہ جسمانی ورزشوں سے دلچسپی رکھنے والے حضرات اسے اپنے لیے نہایت مفید پائیں گے اور روزمرّہ کی دوسری ورزشوں کے ساتھ ان دس مالشی ورزشوں کے کورس بھی شامل کر لیں گے۔

ورزش ۸: بالکل سیدھے کھڑے ہو جائیے اس طرح کہ دونوں پاؤں کی ایڑیاں ملی ہوئی ہوں اور دونوں بازو پہلوؤں پر رکھے ہوں جیسا کہ شکل ۱ میں دکھایا گیا ہے۔ اس کے بعد بائیں طرف جھکیے اور جیسے جیسے جھکتے جائیں، بائیں ہاتھ سے بائیں ران کو دباتے ہوئے گھٹنے تک لائیں اور اس کے ساتھ دائیں ہاتھ سے دائیں پہلو کو دباتے ہوئے جس حد تک بھی دائیں بغل تک جا سکتا ہے، لے جائیں۔ اس صورت میں دایاں ہاتھ کہنی پر سے اچھا خاصا مڑ جائے گا۔ دیکھیے شکل ۲۔ بالکل اسی طریق پر دائیں طرف جھکیے اور جھکتے ہوئے دائیں ہاتھ سے ران کا مساج کرتے ہوئے دائیں گھٹنے تک لائیں اور بائیں ہاتھ کو بائیں پہلو میں اوپر اٹھاتے ہوئے بائیں جانب کی بغل تک لے جائیں دیکھیے شکل ۳۔ اس صورت میں دونوں

ورزش ۸ شکل ۱

ورزش ۸ شکل ۲

رانوں کے بیرونی حصے اور بالائی حصہ جسم کے دونوں پہلوؤں کا نیچے سے لے کر اوپر تک اچھی طرح مساج ہو جاتا ہے۔ شروع میں آہستہ آہستہ کیا جائے، پھر رفتہ رفتہ ان حرکات کو قدرے تیز کر دیا جائے۔ اس بات کا خاص طور پر خیال رکھا جائے کہ ان حرکات کے دوران تنفس کسی مرحلے پر بھی نہ روکا جائے۔ نیز اس امر کا بھی خیال رکھا جائے کہ جب سانس اندر لیا جائے، تو دھڑ کو آہستہ آہستہ حرکت دی جائے اور جب سانس باہر نکالا جائے، تو نسبتاً تیزی سے حرکت دی جائے۔

ورزش ۸ شکل ۳

ورزش ۹: دو فٹ چوڑا ٹانگوں کو کھولیے اور بائیں جانب بالائی حصہ جسم کو اتنا موڑیے، جتنا کہ شکل ۱ میں دکھایا گیا ہے۔ بعدہٗ بایاں ہاتھ دائیں 'دودھ' کے اوپر رکھیے اور دایاں ہاتھ اس کے نیچے جیسا کہ شکل ۱ میں ظاہر کیا گیا ہے۔ اس کے بعد آپ دھڑ کو دائیں جانب اس حد تک موڑیے کہ پہلی پوزیشن یعنی شکل ۱ میں اگر پشت نظر آتی تھی، تو اب سینہ نظر آنے لگے جیسا کہ شکل ۲ میں دکھایا گیا ہے۔ نچلا حصہ جسم یعنی ٹانگیں اپنی جگہ قائم رہیں گی، محض دھڑ یعنی

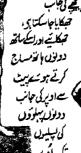
ورزش ۹ شکل ۱

ورزش ۹ شکل ۲

بالائی حصۂ جسم ہی ایک جانب سے دوسری جانب موڑا جائے گا۔ جس وقت بائیں طرف سے آپ دھڑ کو دائیں طرف موڑیں گے، تو دونوں ہاتھ جو سینے پر رکھے گئے تھے، متوازی طور پر سینے کا مساج کرتے ہوئے دھڑ کی گردش کے ساتھ دوسری طرف چلے جائیں گے، جیسا کہ شکل ۲ اور شکل ۳ میں دکھایا گیا۔ اس ورزش سے سینے کا متوازی مساج ہو جاتا ہے، جو دوسرے کسی طریق پر اب تک نہیں ہوا تھا۔ اس میں اس بات کا خاص طور پر خیال رکھا جائے کہ گھٹنوں میں خم نہ آئے اور دھڑ کے بجائے محض گردن نہ گردش کرے۔ گردن کی گردش دھڑ کے ساتھ ہوگی، اس سے علیحدہ نہیں۔

ورزش ۹
شکل ۳

عورتیں اگر ورزش کریں، تو انھیں دونوں ہاتھ سینے کے بجائے، شکم پر رکھنے ہوں گے اور ہاتھوں کی حرکت سینے کے بجائے شکم پر ہوگی۔

ورزش ۱۰: اس طرح سیدھے کھڑے ہو جائیے کہ دونوں پاؤں کے درمیان ایک فٹ کا فاصلہ ہو اور دونوں ہاتھ پیٹ پر ناف کے قدرے نیچے اس طرح رکھے ہوئے ہوں جیسا کہ شکل ۱ میں دکھایا گیا ہے۔ بعدہٗ بالائی حصۂ جسم کو جتنا پیچھے کی جانب جھکایا جا سکتا ہے، جھکائیے اور اسکے ساتھ دونوں ہاتھ مساج کرتے ہوئے پیٹ سے اوپر کی جانب دونوں پہلوؤں کی پسلیوں تک اوپر جائیں۔ وہاں سے گردش دے کر دونوں ہاتھوں کو پیچھے کر کے دونوں طرف لے جائیں۔ اور جیسے ہی بالائی حصۂ جسم کو اوپر کی طرف لائیں دونوں ہاتھوں کو کمر کا مساج کرتے ہوئے نیچے کولھوں پر لے آئیں جیسا کہ شکل ۲ میں دکھایا گیا ہے۔

سوال : میرے چہرے پر چیچک کے داغ ہیں ، پندرہ برس ہوگئے۔ ان سے نجات پانے کی کوئی ترکیب بتائیے۔

(نثار احمد۔ کُشتیا۔ مشرقی پاکستان)

جواب : چیچک کے دانے جب اپنے داغ چھوڑتے ہیں تو وہ سطح جلد سے نیچے ہوتے ہیں، نشوونما کا جہاں تک تعلق ہو وہ تمام جلد کی برابر ہوتی ہو۔ جلد کے اوپر بھی اور چیچک کے داغوں کی گہرائی میں بھی اس لیے یہ ممکن نہیں ہو کہ یہاں نشوونما کا فرق کیا جاسکے ، یعنی ایسا نہیں ہوسکتا کہ جو گہرے داغ ہیں ان کا نشوونما زیادہ کردیا جائے اور جو باقی اوپری جلد ہو اس کی بڑھوتری کم کردی جائے۔ خون تو ساری کی ساری جلد میں یکساں ہی دوڑے گا۔ میری تو رائے ہو کہ آپ ان داغوں اور نشانوں کے بارے میں سوچنا بالکل بند کردیجیے اور انھیں بھول جائیے۔ اپنی عام صحت کی اچھائی کے لیے کوشش کیجیے۔ اور اچھے کام کیجیے کہ یہی کام آنے والے ہیں۔ اچھی صورت سے بہت زیادہ ضروری ہو اچھی سیرت اور اچھا کردار۔

سوال : میں جب کوئی کتاب یا اخبار پڑھتا ہوں چند منٹ بعد آنکھوں میں درد شروع ہوجاتا ہو۔

خریدار نمبر ۲۶۶/۶

جواب : کئی صورتیں ہوسکتی ہیں۔ ضعفِ دماغ ، بینائی کی کمزوری اور ممکن ہو رہے ہوں۔ اچھی صورت تو یہ ہو کہ آپ کسی ماہرِ چشم سے آنکھیں ٹسٹ کرا لیجیے۔ اگر عینک کی ضرورت ہو تو یہ لگالیں۔ دماغی کمزوری دور کرنے کے لیے مغز بادام شیریں اور آنکھوں کے لیے گاجر کا پانی ایسی چیزیں ہیں کہ ان کا جواب مشکل ہو۔ آپ احتیاطاً بادام کے ۱۲ دانے اور کشمش ایک تولہ روزرات پانی میں بھگو دیجیے۔ صبح صاف کرکے ناشتہ کے ساتھ کھالیا کیجیے۔ گاجروں کا پانی ایک گلاس روزانہ پینے سے بصارت پر یقینی طور پر اچھا اثر پڑتا ہو۔ آپ کی آنکھوں کو بھی غسل کی ضرورت ہوتی ہو۔ اچھا ہو کہ جب بھی آپ منہ دھویا کریں، آنکھیں کھول کر اُن پر پانی کے چھپکے مارا کیجیے۔

سوال : نہار منہ پانی پینا کس حالت میں فائدہ مند ہوتا ہو اور کس حالت میں نقصان کرتا ہو۔ پانی ٹھنڈا پینا چاہیے یا گرم۔

نور محمد قریشی۔ حیدرآباد

جواب : نہار منہ پانی پینا ہمیشہ فائدہ مند ہوتا ہے اور اس میں نقصان کا کوئی پہلو نہیں ہے۔ ہمارے جسم کو پانی کی ضرورت تو بہرحال ہے۔ رات کو سونے اور صبح بیدار ہونے میں ایک طویل وقفہ ہوتا ہے اور یہ وقفہ پانی کے بغیر گزرتا ہے، اس لیے صبح قدرتی طور پر پانی پینے کی خواہش ہوتی ہے، اس لیے پانی پینا چاہیے۔ پھر یہ پانی معدہ، آنتوں اور جگر اور گردوں کو بالکل صاف کر دیتا ہے۔ دوسرے لفظوں میں اسے یوں سمجھیے کہ صبح پانی پینا معدہ و جگر اور آنتوں اور گردوں کو غسل کرانا ہے۔ غسل آپ جانتے ہیں اچھی چیز ہے۔ ان اعضا کو غسل کرانے کا سب سے اچھا طریقہ یہ ہے کہ صبح ایک بار نہیں دو تین بار تازہ پانی پیا جائے۔ ان اعضا کی صحت و صفائی در اصل پورے جسم کی صحت و صفائی ہے۔ پھر ایسا کرنے سے ہضم یقیناً اچھا ہو جاتا ہے۔

ہمیں قدرت کے قریب رہنے کی کوشش کرنا چاہیے۔ پانی تازہ جیسا ملتا ہے ویسا ہی پینا چاہیے۔ گرم پانی پینے کی میں تائید اس لیے نہیں کر سکتا کہ یہ قدرتی نہیں ہے اور طبیعت کی خواہش کے مطابق نہیں ہے۔ دوسرے یہ کہ گرم پانی معدہ کو بالآخر کمزور کر دیتا ہے۔

سوال : کمزور اعصاب کے انسانوں کو کس قسم کی خوراک لینی چاہیے اور کیسی ورزش، اور کیا پرہیز کرنا چاہیے؟ (محمد حمید۔ ملتان)

جواب : غالباً آپ کا مطلب یہ ہے کہ جو لوگ کمزور ہیں اور نحیف الجثہ ہوتے ہیں، ان کے لیے خوراک کس قسم کی ہونی چاہیے اس کا بڑا آسان جواب تو یہ ہے کہ ان کی غذا ہلکی (لطیف) اور زیادہ خون بنانے والی ہونی چاہیے۔ در اصل غذا کا مسئلہ بڑا نازک ہے۔ ہر شخص کی جسمانی ضرورت، اُس کی طبیعت اور خواہش جدا ہوتی ہے۔ دودھ یقیناً ایک بڑی ہلکی اور لطیف غذا ہے لیکن یہ بعض طبیعتوں کو موافق نہیں آتا۔ اسی طرح اور غذاؤں کا حال ہے۔ اس لیے ہر شخص اپنے مزاج اور پسند کے مطابق خود اپنی غذا مقرر کر سکتا ہے۔ غور کرنے کی چیز اس قدر ہے کہ کس شخص کے معدہ و جگر اور آنتیں کس قسم کی غذا کو ہضم کر سکتے ہیں۔ اگر قوت ہضم درست ہے اور معدہ و جگر اور آنتیں اپنا اپنا فعل بخوبی انجام دیتے ہیں تو پھر مٹی سے بھی سونا بن سکتا ہے لیکن اگر یہی خراب ہیں تو ان میں سونا بھی ڈال دیجیے تو مٹی بن جائے گا۔

ایک شخص میرے پاس آیا۔ کمزوری کا شاکی۔ اُس نے بتایا کہ وہ موٹ[ا] ہونے کے لیے روزانہ کئی چھٹانک گھی دودھ میں گھول کر پی جاتا ہے اور غذا کا جو نقشہ اُس نے کھینچا وہ ایسا تھا کہ ایک دن کی غذا در اصل کئی دن کی غذ[ا] تھی جسم کی ضرورت بہرحال ایک حد تک ہوتی ہے۔ ضرورت سے زیادہ جب آپ اس میں بھر دیں گے تو قدرت نے جسم انسانی میں بھی تو سیفٹی والو رکھی ہے ان سے یہ خارج ہو جائے گی۔ یہ کمزور آدمی باوجود اتنا کھا جانے کے بھی کمزور تھا۔

در اصل توازن بڑی چیز ہے۔ اتنا کھاییے کہ جتنا دل چاہے۔ اتنا کھاییے جتنا زبان چاہے۔ زبان تو بہرحال چٹوری ہے۔ زبان کے چٹورے پن اور ہوس میں بڑا گہرا تعلق ہے۔ اس تعلق کو سمجھنے کی کوشش کرنی چاہیے "ہمدرد صحت" کے صفحات میں ہلکی غذاؤں اور ہر قسم کی غذاؤں پر بار ہا لکھا جا چکا ہے۔ انھیں آپ دیکھیے۔ اب رہی ورزش۔ جن لوگوں کے پاس وقت ہے ان کے لیے تو میں کہوں گا کہ وہ صبح دو تین میل پیدل چلنے کو اپنا معمول بنا لیں کہ یہ سب سے اچھی ورزش ہے۔ جو لوگ اتنا وقت نہیں نکال سکتے ان کے لیے گھر میں ہی کرنے والی ورزشوں کے کئی کورس "ہمدرد صحت" میں شائع ہو چکے ہیں۔ ان کو اپنی پسند کے مطابق کسی کورس کو منتخب کر لینا چاہیے۔

سوال : میرے چہرے پر اور چھاتی پر پھنسیاں بہت نکلتی ہیں، روز نکلتی ہیں اور بہت عرصہ سے نکلتی ہیں، کوئی علاج مہربانی فرما کر بتاییے۔

محمد رشید۔ گوجرانوالا

جواب : ممکن ہے آپ کے داڑھی نکل آئی ہو اور آپ کے سینے پر بھی با[ل] ہوں اور یہ دانے بالوں کی جڑوں میں نکلتے ہوں، اگر ایسا ہی تو آپ

اپنے خون کی صفائی کا انتظام کیجیے۔ ہوسکتا ہو کہ کوئی ڈاکٹر صاحب آپ کو پنی سلین سے سرفراز فرما چکے ہوں، لیکن سچ مانیے جب تک خون کے عدم توازن کو دور نہ کیا جائے گا اور خون کی صفائی کا خیال نہیں کیا جائے گا، یہ دانے نکلنے نہیں بند ہوں گے۔ مُنڈیاں (میری مراد ہو گُل منڈی) تو ہر جگہ مل جاتی ہیں۔ ۶ ماشہ منڈیاں رات کو گرم پانی میں بھگو دیں، صبح انھیں مل چھان لیں اور تھوڑا سا شربتِ عناب ملا کر پی لیا کریں۔ غذا میں لال مرچیں بند کر دیں۔ پانی روزانہ زیادہ پینا شروع کر دیجیے بلکہ صبح نہار منہ منڈیوں کے پانی کے علاوہ بھی ایک دو گلاس پانی خالی پیٹ پی لیا کیجیے۔ ایسا کرنے سے سسٹم صاف اور درست ہو جائے گا اور دانے نکلنے بند ہو جائیں گے۔ دانوں پر آپ کوئی اچھا سا مرہم یا صرف روغن مکیعہ لگا لیا کیجیے۔

سوال: "ہمدرد صحت" کی کسی نزدیکی اشاعت میں باڈی بلڈنگ پر مفصل روشنی ڈالیے۔ نیز ورزش کے مختلف طریقے اور خوراک وغیرہ لکھنا نہ بھولیے۔ (خریدار نمبر ۷/۵۰۸)

جواب: ایسا معلوم ہو کہ آپ پہلوان بننا چاہتے ہیں۔ اگر ایسا ہو تو یہ کوئی بڑی بات نہیں ہو۔ میں آپ کو یہ مشورہ دوں گا کہ آپ کسی استاد کی شاگردی میں آجایے۔ وہ زمانہ مجھے یاد آتا ہو کہ جب محلّہ محلّہ اکھاڑے تھے۔ فرصت تھی اور سکون و اطمینان نصیب تھا۔ دن بھر ہنسی خوشی کام کیا، صبح شام اکھاڑے میں پہنچ گئے۔ اچھے لوگوں سے ملے۔ ورزش کی۔ غسل کیا اور چاق و چوبند ہو گئے۔ اب تو لوگ اکھاڑے کو سمجھتے نہیں اور جو چند اکھاڑے ہیں ان کی قدر نہیں۔ آپ ہی قدر دان بن جایے۔ اگر آپ اکھاڑوں میں جانا نہیں چاہتے اور گھر ہی پر ورزشیں کر کے اپنے جسم کو بنانا چاہتے ہیں تو آپ کے لیے یہ مشکل نہیں کہ "ہمدرد صحت" کی گزشتہ اشاعتوں میں شائع شدہ ورزشوں کے کورس و معمول سے کوئی ایک اختیار کرلیں۔

خوراک کے بارے میں میں نے ابھی اُوپر کچھ لکھا ہو، اسے پڑھنا نہ بھولیے۔

سوال: ہمارے گھر کے دروازوں کو دیمک لگ گئی ہو۔ کیا آپ ایسی دوا بتائیں گے کہ لکڑی پر سے دیمک دور ہو جائے

محمد علی ناظم آباد۔ کراچی ۱۸

جواب: واقعی دیمکوں کی یہ بڑی زیادتی ہو کہ وہ آپ کے گھر کے کواڑوں کو لگ گئیں۔ مگر ہم کیا کرسکتے ہیں! ہم تو انسانی در و دیوار کے "اسپیشلسٹ" ہیں، اور انسانی جسم کو جو دیمک لگ جاتی ہو اس کے بارے ہی میں کوئی مشورہ دینے کے اہل ہوسکتے ہیں۔ آپ اپنی یہ 'انکوائری' کسی ایسے کو بھیجیے جو شاہِ دیمک کا مزاج شناس ہو۔ ورنہ پھر کسی ایسے موڈرن معالج سے مشورہ کر ڈالیے جو انسان اور لکڑی پتھر میں کوئی تمیز نہ کرسکتا ہو۔ ایسے معالجوں کی کوئی کمی نہیں ہو۔

خریداری نمبر

بعض قارئین کرام، خط و کتابت کرتے وقت اپنے خریداری نمبر کا حوالہ نہیں دیتے، جس کی وجہ سے ادارہ کو ان کے ارشاد کی تعمیل میں دقت ہوتی ہو اور وقت بھی لگتا ہو۔ براہِ کرم اپنے خط میں خریداری نمبر ضرور لکھیے۔ خریداری نمبر رسالہ کے ریپر پر آپ کے پتہ کے اوپر لکھا ہوتا ہو۔

"ادارہ"

قطعات

(مزاحیہ)

(پروفیسر) رزمی صدیقی

مِلی بھگت

ایک بُوڑھا کہہ رہا تھا — "ہی معالج لاجواب
جب سے وہ اس شہر میں آیا ہی، ہم تو ہیں مگن"
بوڑھے کا ممدوح نِکلا، اک عطائی ڈاکٹر
اب رہا مدّاح کا نام — اللہ دِتا گورکن [1]

جائے استاد خالی

ڈاکٹر کمرے میں گرجا — "کتنے ضدی ہیں طبیب
باندھ کر کھچڑی پہ اَڑ، ہوتے نہیں پھر ٹس سے مس"
جِھک اٹھا کر میں نے پوچھا، "ڈاکٹر! میری غذا؟"
مجھ پہ باہر آکے برسا، "تازہ پانی! اور بس!" [2]

غذاؤں میں آمیزش

راز

پڑا وہ گر نے ہم پر راز کھولا!
کہ پیلی اینٹ بِک جاتی ہی جلدی
غذاؤں میں ملاوٹ کرنے والے
اسے پیسیں تو بن جاتی ہی ہلدی

جمالِ ہمنشیں

سنی آٹے کی بوری ہیں سے آواز
"کہ من با آردِ گندم نشستم!
جمالِ ہمنشیں در من اثر کرد
وگرنہ من ہماں خاکم نہ ہستم" (سعدی)

[1] اللہ دِتا۔ اللہ دیا۔ یہ قطعہ پنجاب کے اخباروں میں نکلا تھا — [2] (ڈاکٹر صاحب کمرے میں گرجا اور باہر آکر برسا)

چھٹکارا

چائے اور پان کو الوداع

(ذبیح الرحمٰن)

اس رمضان کے بعد مجھے چائے اور پان چھوڑے ہوئے پورا ایک سال ہو جائے گا۔ میں نے رمضان ہی میں تو چائے اور پان دونوں کو الوداعی سلام کیا تھا۔ کس قدر کھلنے لگا تھا، میں پان، اور چائے کی تو کوئی حد ہی نہیں تھی۔ صبح ناشتے کے وقت گھر میں دو ڈھائی پیالی چائے چڑھاتا، دفتر آکر تھوڑی دیر ہوئی کہ ایسا معلوم ہوا کہ چائے تو پی ہی نہیں۔ اگر طبیعت پر جبر کرکے کچھ دیر گزارنا بھی چاہی تو کوئی صاحب آدھمکے، دفتر کے کوئی ساتھی یا باہر سے کوئی ملنے والے۔ بس اب کیا تھا اونگتے کو ٹھیلنے کا بہانہ۔ چپراسی چائے لاؤ، اور دیکھو پان بھی لانا! بس اسی طرح ہر گھنٹہ ڈیڑھ گھنٹے کے بعد چائے ضروری تھی۔ ورنہ کام نہیں ہوتا۔ کینٹین کے بل کا کوئی حساب ہی نہ تھا اور صحت پر بھی کچھ اچھا اثر نہ تھا۔

گزشتہ سال رمضان المبارک کا مہینہ آیا۔ ہر سال ان ہی لتوں کی وجہ سے جی چراجاتا تھا۔ بھلا چائے پان لغیر کیسے وقت گزرے گا۔ صبح سے شام تک چائے ملی گی نہ پان۔ ناممکن! ناممکن!! لیکن اب کے سے جانے کیا دل آئی کہ چاند رات گھر میں اعلان کر دیا کہ ہم روزے رکھیں گے اور پورے روزے۔ خیر صاحب روزہ رکھا اور پہلے ہی روزے میں یہ بھی ارادہ کرلیا کہ روزہ کھول کر بھی صرف ایک پیالی چائے پیوں گا اور ایک ہی پان کھاؤں گا اور کیا بھی ایسا ہی۔ دو چار روز یونہی گزرے تھے خیال آیا کہ ہم نے اپنی عادت پر بڑی فتح حاصل کی، گویا بڑے موذی کو مارا۔ کیوں نہ ایک قدم اور بڑھا کر چائے پان کا بالکل ہی خاتمہ کر دیا جائے۔ جب انسان ارادہ کرلے تو کیا نہیں کرسکتا۔ اسی روز سے وہ پیلی اور گلوری بھی غائب۔ قوت ارادی کی کامیابی نے قوت فیصلہ کو بھی سہارا دیا، خود اعتمادی بھی بڑھی۔ عید سے پہلے ہم نے طے کرلیا کہ رمضان کے بعد بھی چائے، پان بند

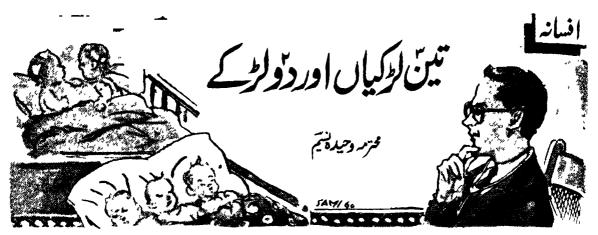
جب رمضان میں ہم انھیں چھوڑ سکتے ہیں تو ہمیشہ کے لیے خیر باد کیوں نہ

عید کے بعد صبح ناشتے سے پہلے تو ایک دو گلاس تازہ پانی ک
اور ناشتے کے بعد دودھ۔ دفتر میں بھی جہاں چائے کو دل چاہا، چپرا
ایک گلاس پانی مانگا اور پی لیا۔ پان کے بجائے الائچی اور لونگ چلنے
منھ کا مزہ بدلنے اور خوشبو پیدا کرنے کے لیے ان سے اچھی کوئی چیز
ان کے طبی فوائد بھی ہیں۔ پانی کے اس طرح استعمال سے بھی مجھے فائدہ ہ
ہاضمہ پہلے سے بدرجہا بہتر ہو گیا، بھوک کھل گئی اور طبیعت ہلکی رہنے ل

یار لوگوں کو کسی کی اچھی عادت پسند نہیں۔ کوئی بری عادت ا
کرے گا تو اس کی برائی کریں گے لیکن اچھی عادت کے لیے مدد کرنے کے
اس کو اپنے ارادے سے باز رکھنے کی کوشش کرتے ہیں۔ شاید اس کی بھی نف
وجہ ہی۔ جب آدمی یہ دیکھتا ہی کہ میں تو اس بری عادت میں مبتلا ہ
اور میرا یہ ساتھی یا دوست اس سے نکلا جا رہا ہی تو اس کو غیر شعوری
یہ گوارا نہیں ہوتا۔ وہ اسی جذبے کی بنا پر طرح طرح سے، کبھی مذاق
اور کبھی سنجیدگی سے کوشش کرتا ہی کہ وہ اپنی بری عادت پر قائم رہے
اس کے مقابلے میں کمتر نہ ہو جاؤں۔ خیر، تو یارانِ میکدہ نے بہت ہ
ہاتھ پیر پٹکے مگر بندہ کہاں پسیجنے والا تھا۔ جتنا وہ مخالفت کرتے ہیں
ہوتا جاتا۔ اللہ کا کرم ہی کہ ایک سال گزر گیا اور اب تو مجھے لوگوں کو ا
کا استعمال کرتے دیکھ کر حیرت سی ہوتی ہی کہ یہ چھوڑ کیوں نہیں دیتے ا
اور پنواڑیوں کی دکانیں کیوں قائم ہیں۔

افسانہ

تین لڑکیاں اور دو لڑکے

محترمہ وحیدہ نسیم

ایم بی بی ایس کامیاب کرنے کے بعد جب رضوی نے سرکاری اسپتال کی چہار دیواری چھوڑی تو اپنے آپ کو سندھ کے ایک چھوٹے سے علاقے کے غیر آباد سرکاری اسپتال کا انچارج پایا۔ خدا کا شکر ادا کیا، اس لیے کہ اس کو شروع ہی سے شہر کی گھما گھمی اور چہل پہل کے مقابلے میں دیہات کی پرسکون اور خاموش فضا پسند تھی۔ علم نفسیات سے اس کو شروع ہی دل چسپی تھی اور اس کا خیال تھا کہ اس مضمون کے مطالعے کے لیے گاؤں کے سیدھے سادے، سادہ لوح انسان زیادہ موزوں ہیں، جہاں فطرت اور اس کے قوانین صحیح معنوں میں انسانوں پر منطبق ہیں۔ جہاں کے چہرے غازہ و سرخی سے عاری ہیں، جہاں کی ساری زندگی تہذیب و تمدن کے بناوٹی قدروں سے یکسر آزاد ہے۔

ڈاکٹر رضوی غیر شادی شدہ تھا، اس لیے اسے تنہا ہی قصبے جانا پڑا۔ ساتھ میں اس کا پرانا خادم شمسو تھا جو رضوی کے گھرانے کا پرانا نمک خوار تھا۔ شمسو کے ساتھ اس کی نئی بیاہی بیوی نورن نے بھی رختِ سفر باندھا اور ایک شام یہ مختصر سا قافلہ مختصر سے اسباب کے ساتھ قصبے میں آپہنچا۔ شمسو نے کوٹھی جھاڑ پونچھ کر صاف کی، اسباب قرینے سے لگایا، ڈاکٹر رضوی نے اسپتال کے ایک ایک کمرے کا جائزہ لیا، ایک ایک دوا غور سے دیکھی، جن جن چیزوں کی ضرورت تھی، اس کی فہرست بنائی، فالتو سامان کی چھٹائی کی اور نورن ان دونوں کی مصروفیات سے بے نیاز قصبے کے گھروں میں ملنے ملانے نکل گئی، کیوں کہ یہ قصبہ اس کی ماں کی ننھیال تھا لہٰذا نورن پر یہاں کی عورتوں کو پورا پورا حق حاصل تھا۔

دن مہینوں کی شکل میں اڑتے گئے، رضوی کی خاموش مگر پُرمشقت زندگی میں کوئی تغیر نہ ہوا۔ مریض بہت کم آتے اور جو آتے وہ یا تو سائے کے مریض ہوتے یا جنوں بھوتوں کے ستائے ہوئے، یا جادو منتر کے بیمار۔ ظاہر ہے ان بیماریوں کا کوئی علاج غریب رضوی کے پاس نہ تھا، اس لیے رضوی نے اپنی فرصت سے پورا پورا فائدہ اٹھانا شروع کیا وہ دن بھر نت نئے تجربے کرتا اور رات بھر موٹی موٹی کتابوں سے سر مارتا۔ انھیں دنوں حکومت کو خیال آگیا کہ خدائی صورت حال نازک ہے، آبادی تیزی سے بڑھ رہی ہے، شرح پیدائش کم کرو، پیدائش بند کرو! چاروں طرف سے صدائیں بلند ہوئیں اور دیکھتے ہی دیکھتے ہر ڈاکٹر کے مکان پر "خاندانی منصوبہ بندی" کے بورڈ آویزاں ہو گئے۔ بھلا اس وبا سے رضوی کا دواخانہ کیسے محفوظ رہ سکتا تھا۔ اس کے پاس بھی متعلقہ معلومات روانہ کر دی گئیں اور تاکید کر دی گئی کہ وہ اس سلسلے میں بہت زیادہ دل چسپی لے، کیوں کہ شرح پیدائش شہروں کی بہ نسبت دیہات اور قصبات میں بہت زیادہ ہے۔ رضوی کے لیے مزید دردِ سر پیدا ہوا۔ بھلا اس گاؤں کے لوگ اس کی بات کیوں کر سنیں گے؟ یہاں تو خدا سب کو پیدا کرتا ہے، وہی رزق دیتا ہے، وہی پالتا ہے۔ ہر پیدا ہونے والا لڑکا اپنا رزق ساتھ لاتا ہے، ہر پیدا ہونے والی لڑکی اپنی قسمت اور جہیز ساتھ لے کر پیدا ہوتی ہے۔ پھر بھلا بندوں کو خدا کی خدائی میں دخل دینے کی کیا ضرورت ہے۔ رضوی گاؤں والوں کے ردعمل سے خوب واقف تھا، اس لیے اس موضوع کو چھیڑنے کے لیے اور گاؤں والوں کو اس پر آمادہ کرنے کے لیے کسی خاص وقت

اور تدبیر کا انتظار تھا۔ کیوں نہ اس منصوبے کو سب سے پہلے شمسو
کے گھرانے سے شروع کیا جائے۔ نورن اس کی بیوی گاؤں میں بہت
ہر دلعزیز ہے۔ عورتوں کے پیٹ میں تو پانی ہضم نہیں ہوتا، وہ ضرور
ان منصوبہ بندیوں کو گھر گھر پھیلا کر رہے گی۔ اس نے کچھ سوچ کر شمسو
کو آواز دی جو اس کا بستر تہہ کر رہا تھا۔ پکارتے ہی وہ مالک کے
سامنے آکھڑا ہوا، "جی سرکار"

"کوئی خاص بات نہیں ہے شمسو! میں نے تمھیں یونہی بلایا تھا،
کہو نئی جگہ تمھارا جی لگتا ہے یا نہیں؟"

"اب تو لگ گیا سرکار! پر کبھی کبھی گھر والی گھبراتی ہے" اس نے کہا۔

"کیوں گھبراتی ہے؟ کیا بات ہے! میں تو جب دیکھتا ہوں کوئی
نہ کوئی عورت اس کے پاس رہتی ہے" رضوی نے کہا۔

"بات یہ ہے سرکار کہ اس کو شہر پسند ہے۔ یہاں اس کو سینما نہیں
ملتا، پارک نہیں ہے۔"

"ہوں تو یہ کہو۔ بڑی شوقین ہے تمھاری نورن۔ لیکن یہ تو شمسو
سوچو کہ اگر اس کی شوقینیاں یونہی قائم رہیں تو پھر تمھاری تنخواہ میں
اس کا گزر کیسے ہوگا۔ غریب آدمی ہو" رضوی نے کہا۔

یہی تو میں بھی سوچتا ہوں سرکار! لیکن نئی نئی دلھن بال بچّہ
ہولے تو خود ہی سب شوق ختم ہو جائے گا" شمسو بولا۔

"ہاں بچّہ! اس کو کہاں سے کھلاؤ گے شمسو، اپنی تنخواہ میں
سے دس رُپے ماہوار تو تم کو ماں کو بھیجنا ہی پڑتے ہیں، باقی میں
تم دونوں میاں بیوی کا گزر ہی مشکل ہے۔ بچّہ کہاں سے پلے گا" رضوی
نے آمادہ بر سرِ مطلب کے انداز میں کہا۔

"پالنے والا خُدا ہے سرکار! جو آئے گا اپنی روزی ساتھ
لائے گا" شمسو نے متوقع جواب دیا۔

"وہ دن گئے شمسو! جب انسان یہ سوچتا تھا۔ آنکھ کھول
کر دیکھو دنیا بدل گئی ہے۔ پچاس رپے تم کو اب ملتے ہیں، اس میں
تمھارا گزر نہیں ہوتا۔ حالاں کہ گھر کے کرایہ سے تمھیں مطلب نہیں۔
روشنی اور پانی کی تمھیں فکر نہیں، پھر جب ایک نئی ہستی کا اضافہ
ہو جائے گا، تو آخر اس کے کپڑے لتے، دکھی، بیماری، پڑھائی
لکھائی، ان سب باتوں کے لیے کہاں سے پیسہ آئے گا؟ تمھارے
ہاتھ میں کوئی ہنر اور نہیں کہ تم کما سکو۔ نورن کہیں ملازمت کر
سے رہی، پھر خدا کسی کو گھر بیٹھے رُپوں کی تھیلی تو نہیں بھیجتا۔ خ
سوچو کیا ہوگا شمسو، کتنی پریشانیاں بڑھیں گی؟" رضوی نے اپنی
صلاحیت صرف کردی۔

"بات تو ٹھیک کہتے ہیں بابوجی آپ! لیکن یہ تو دنیا میں ہ
آیا ہے، بچّے پیدا ہوتے ہی ہیں، پلتے بھی ہیں، چٹنی مرچی سے جس ط
بھی ہو گزر ہو ہی جاتی ہے" شمسو نے کہا۔

"یہ تو ٹھیک ہے۔ لیکن کیا تمھیں یہ تمنا نہیں کہ تمھارا لڑ
ہو کر پڑھے لکھے، نیک اطوار سیکھے، تمھاری طرح کسی کے گھر میں
نہ ہو بلکہ عزت کے ساتھ کوئی چھوٹا موٹا کام کرے" رضوی نے

"کیوں نہیں بابوجی! یہ تو ہر ماں باپ کی تمنا ہوتی ہے، ل
پوری کب ہوتی ہے" شمسو نے حسرت سے کہا۔

"پوری یوں نہیں ہوتی کہ تم لوگ پلٹن کی پلٹن بچّے پیدا
ہو! کھلانا ہی ان کا مصیبت ہوتا ہے تو پڑھانے کا کیا سوال۔ ب
پڑیں تو ایڑیاں رگڑ رگڑ کر مر جائیں۔ دوا تک کے پیسے پاس
ہوتے۔ اگر چھ سات کے بجائے دو ایک ہی ہوں تو خود سوچو شمسو
کتنا گھٹ جائے، پریشانیاں کتنی کم ہوں، سات کو کھلانے سے
کر دو کو تن درستی کے ساتھ رکھو اور پڑھاؤ!" رضوی نے خوش ہو کر

"بات تو بابوجی اپنے دل کو لگتی ہے، مگر کھدائی میں کیسے
(دخل) ہے" شمسو نے کہا

"انسان کی عقل کو" رضوی نے کہا۔

"عقل کو" شمسو نے آنکھیں پھاڑ کر پوچھا۔

"ہاں شمسو میری بات مان لو تو اپنی تنخواہ میں سے ز
نہیں ڈھائی رپے بچایا کرو! سال کے تیس ہو جائیں گے، تی
بعد تقریباً سو رُپے تیرے ہاتھ میں ہوگا، اس سے پہلے تو
بن۔ تین سال بعد جب تیرے یہاں لڑکا پیدا ہوگا تو کم ا
کی پیدائش کا خرچہ تو تیرے پاس ہوگا۔ اگر بچے کی پرورش
اچھی طرح چاہتا ہو تو زیادہ رُپیہ بچا اور جب تک تو ا

ہوکر بچے کے لیے خرچہ نکال سکے بچہ پیدا ہی مت کر سمجھا؟" رضوی نے کہا
شمسو آنکھیں پھاڑ پھاڑ کر مالک کو یوں دیکھ رہا تھا جیسے
وہ جادو کا تماشا کر رہا ہو، جیسے اس نے سالم دو انڈے نگل لیے
ہوں اور وہ جادو کی چھڑی گھماتے ہی شمسو کی آستین سے نکلیں گے۔
بہر حال زمین ہموار تھی۔ رضوی نے تفصیل کے سارے نظریے
شمسو کو بتائے، اضافۂ آبادی کے بھیانک نتائج کھول کھول کر
دکھائے۔ خدا جانے کب تک مالک اور نوکر میں افہام و تفہیم ہوتی
رہی۔ بہر کیف جب تین گھنٹے بعد ان کی گفتگو ختم ہوئی تو شمسو بھی
اپنے مستقبل سے مطمئن تھا اور رضوی بھی اپنی جیت پر نازاں۔
چلو کم از کم ایک گھر کو تو اس نے اضافۂ آبادی کے خطرناک نتائج
سے بچا لیا

سال بھر سے زائد گزر چکا تھا لیکن شمسو کا گھر کسی نئے اضافے
سے بے نیاز تھا، شمسو خوش تھا وہ بڑی تندہی کے ساتھ پانچ رُپے
ماہانہ بچا رہا تھا، اپنے آئندہ ہونے والے بیٹے کے لیے۔ لیکن نورن
پر اداسی طاری تھی، خصوصاً عبدل کمپونڈر کی بیوی جب سے پڑوس
میں آکر رہی تھی، نورن کو اپنے گھر کی ویرانی کا زیادہ احساس ہو چلا
تھا، کیوں کہ عبدل کے دو بچے تھے جن میں بمشکل ایک سال کا فرق
تھا۔ نورن ان کو اکثر للچائی نظروں سے دیکھا کرتی اور اس دن
تو وہ رو پڑی جب کہ اس کی منہ بولی خالہ نے اس کو بانجھ ہونے کا
دل خراش طعنہ دیا تھا۔ آخر وہ قدرت کے اس عطیے سے کیوں
محروم رہے، کب تک شمسو اور مالک کے لیے روٹیاں پکاتی رہے
اور گھر میں اس کی دلبستگی کے لیے کوئی کھلونا نہ ہو۔ نورن جتنی شدت
کے ساتھ جذباتی ہو رہی تھی، شمسو اتنا ہی بے نیاز تھا۔

" ارے یار شمسو تیرے پاس کچھ رُپیہ ہی؟" ایک دن عبدل
نے پوچھا۔

"کیوں؟" شمسو نے کہا۔

" جانتا ہی آج پندرہ تاریخ ہی، تنخواہ ختم ہوگئی، دونوں بچے
بیمار تھے، میں نے لاکھ کہا کہ اسپتال سے دوا لے لو! گھر والی
مانی نہیں، وہ ہی حکیم صاحب کے یہاں سے دوا لائی، ہم روز میں
بچے تو ٹھیک ہو گئے لیکن ہماری گرہ سے رُپے نکل گئے۔ ہر مہینے یہی
ہوتا ہی، کسی وقت بھی تنخواہ پوری نہیں پڑتی سمجھے تو دن رات یہی فکر
کھائے جاتی ہی۔"

شمسو اور عبدل میں اس قسم کا لین دین نیا نہ تھا، اب تک
تو شمسو کو عبدل کے "بال بچے والا" ہونے پر رشک آتا تھا لیکن آج عبدل
کو شمسو پر رشک آرہا تھا۔ بالآخر بولا۔

" یار تمھاری زندگی بڑے آرام کی ہی، گھر والی ایک ہی جتنے
نخرے کم سے کم ہیں، تم دونوں کا جی جان چین میں ہی، اپنی پسند کھاتے
ہو، اپنی نیند سوتے ہو، ایک ہم ہیں کہ دنیا میں کسی کام ہی کے نہ
رہے۔ گھر والی کی جان کو الگ روگ لگا ہوا ہی، نہ کہیں آسکتی ہی
نہ کہیں جا سکتی ہی۔" عبدل بولا۔

" تو اب ختم کرو بچوں کی پیدائش۔" شمسو بولا۔

" لے اور سن۔ یہ بھی کوئی ہاتھ کی بات ہی۔ گھر والی ہی تو خود بھی
پریشان مگر اس کو لڑکی کا بڑا ارمان ہی۔" عبدل بولا۔

" ہی تو بھگت اس کو بھی ہنڈی بھر جہیز ابھی سے جوڑ۔" شمسو
نے حقارت سے کہا۔ پھر دونوں ہنس پڑے۔

" میں تو دو سال بعد ایک لڑکا پیدا کروں گا اور بس، پھر
تین سال کی چھٹی۔" شمسو نے کہا۔

اور عبدل نے اس کو یوں آنکھیں پھاڑ کر دیکھا جیسے خود
شمسو نے رضوی صاحب کو دیکھا تھا۔

دونوں بے تکلف دوست بڑی دیر تک باتیں کرتے رہے اور
پھر ڈاکٹر صاحب کے حضور پہنچے، وہاں باتوں میں گھنٹوں گزر گئے۔
عبدل نے خوش خوش اپنے گھر کا راستہ لیا۔ اور رضوی صاحب نے
اپنا رجسٹر کھول کر اس میں عبدل کے نام کا اضافہ کر دیا۔ اب شمسو
کی طرح عبدل بھی خاندانی منصوبہ بندی پر عمل کر رہا تھا، وہ بھی
پانچ رپے ماہانہ بچا رہا تھا۔ کیوں کہ اس کی تنخواہ شمسو سے زیادہ تھی
وہ بھی شمسو کی طرح مستقبل سے بے نیاز ہو رہا تھا، فرق صرف اس
قدر ہی کہ عبدل کی گھر والی خوش تھی کہ مزید دو سال میں اس کے
بچے پل جائیں گے اور شمسو کی بیوی ناراض کہ گاؤں والوں کے طعنے

اس کا کلیجہ چھلنی کر رہے ہیں۔

خدا خدا کر کے یہ مدت بھی ختم ہو گئی۔ شمسو اور عبدل دونوں کے یہاں نئی امید بندھی۔ ڈاکٹر کو اس قصبے میں آئے تین سال گئے۔ لوگ اس سے مانوس ہو گئے، سائے بھوت اور آسیب کے مریض، مراق، ہسٹریا اور سرسام کے مریض بن گئے۔ ڈاکٹر نے رفتہ رفتہ گاؤں والوں کا دل موہ لیا اور خاندانی منصوبہ بندی کا دائرہ شمسو اور عبدل کے گھروں سے کچھ آگے بڑھ کر ہ۔ ۵ گھرانوں تک پھیل گیا۔ ڈاکٹر گو اپنے کام سے مطمئن نہ تھا لیکن پھر بھی اس کا ضمیر خوش تھا کہ اس نے ان گنواروں میں کچھ تو شعور پیدا کیا ہی حقیقت بھی یہی تھی کہ یہ رضوی کی شیریں زبانی، انسانیت اور ہمدردی ہی کا نتیجہ تھا کہ لوگ اس کی بات پر عمل کریں یا نہ کریں سن ضرور لیا کرتے تھے۔

اب رضوی کے سامنے اپنی زندگی کا مسئلہ تھا، وہ یوں تو کئی بار قصبے سے شہر آیا اپنے عزیز و اقارب سے ملنے، لیکن اب کی بار وہ طویل چھٹی پر جا رہا تھا، کم از کم ڈیڑھ دو ماہ کے لیے۔ اس کی ماں کا ارمان پورا ہو رہا تھا، وہ اپنے بیٹے کا سہرا دیکھ رہی تھی۔ گاؤں والوں کو جب اس کا علم ہوا تو وہ ڈھیروں پھول اور مٹھائی لے کر اپنے ڈاکٹر کو رخصت کرنے آئے اور دیہاتیوں کے خلوص و محبت کو دیکھ کر اس کا دل بھر آیا۔ اسی فضا کے لیے اس نے شہری زندگی ترک کی تھی۔ ڈاکٹر نے اپنی واپسی کا سب کو یقین دلایا۔ عبدل اور شمسو کو الگ تسکین دی کہ ان کے گھبرانے کی بات کوئی نہیں ہے۔ اس کی غیر موجودگی میں نرس سب کچھ ٹھیک کر دے گی ـــ اور یوں ڈاکٹر رضوی گاؤں سے رخصت ہوا۔ اب وہ خود اپنے لیے خاندانی منصوبہ بندی پر غور کر رہا تھا۔

آج شمسو پھولا نہ سماتا تھا، اس کا مالک اپنی نئی دلھن کو ساتھ لیے تین ماہ بعد واپس آ رہا تھا اس عرصے میں شمسو کو مالک کے کئی خط ملے لیکن مالک کو شمسو کی کوئی کیفیت نہ ملی کیوں کہ وہ اپنی نئی دلھن کے ساتھ مختلف مقامات کی سیر کرتا، گاؤں آ رہا تھا

رضوی جب گاؤں پہنچا تو مخلص دیہاتیوں نے اس کا پہلے سے بھی زیادہ گرم جوشی سے استقبال کیا، عبدل نے اسپتال پر چراغاں کر دیے۔ اور ان سب جھگڑوں سے فرصت پا کر رضوی نے گھر میں قدم رکھا اور اطمینان کا سانس لیا تو اس نے پہلی بات شمسو سے پوچھی، "کہو شمسو گھر والی تو اچھی ہے۔ بال بچہ تو ہوا؟"

شمسو کی آنکھیں پہلے خوشی اور پھر پریشانی سے لبریز ہو گئیں "بال بچہ کیا حضور بچے کہیئے۔ گھر والی کے یہاں ایک دم تین بچے پیدا ہو گئے اور تینوں لڑکیاں۔"

"تین لڑکیاں!" رضوی نے آنکھیں پھاڑ کر شمسو کو دیکھا

"جی حضور تین لڑکیاں اکٹھی۔ اور آپ کی دعا سے سب زندہ ہیں۔ ایسی پیاری کہ بس دیکھا کرو۔ چینی کی گڑیاں ہیں" شمسو نے کہا۔

رضوی نے ایک سوالیہ نظر نرس پر ڈالی جو اس وقت لباس میں مسز رضوی کے پاس کشتی میں چائے لیے کھڑی تھی

"سچ ہے ڈاکٹر بڑا ریئر کیس (RARE CASE) خبر اخبار میں بھی آئی تھی۔ تینوں بچے تن درست ہیں، اور عبدل کے جڑواں لڑکے بھی" نرس نے کہا۔

"عبدل کے جڑواں لڑکے؟" رضوی کے دماغ دوسرا ایٹم بم گرا، اس نے دوسرا موزہ بھی اتار کر پھینک

"ہاں عبدل کے جڑواں بچے۔ دونوں کے کیس اپنے اسپتال میں تھے، مائیں بھی اچھی ہیں اور بچے بھی" نرس

"مگر حجور! وہ گھر والی ہماری وہ تو رن کہتی ہے کہ تین بچوں کو کیسے پالوں۔ ڈاکٹر صاحب سے پوچھ لینا شاید پھر کوئی ترکیب بتا دیں۔ سال پیچھے ایک ہوتا تو آگے پیچھے ہی جاتے" شمسو نے جھینپ کر کہا اور ناخن سے دیوار کریدنے لگا۔ اتنے میں عبدل سامنے سے گزرا، جو ایک بورڈ لیے جا رہا تھا، جس پر لکھا تھا

"خاندانی منصوبہ بندی کا مرکز"

....

بونے کا جادو (قسط نمبر ۲)

(بسلسلہ گزشتہ)

باپ نے افسوس کے ساتھ کہا" لڑکا غبی ہے اور کاہل بھی، اسکول جاتا ہے مگر شوق سے نہیں پڑھتا، اتنا نکما ہے کہ بڑا ہونے کے بعد شاید، بطخوں کی دیکھ بھال بھی نہیں کر سکے گا" ماں نے باپ کے اس خیال کی تردید نہیں کی، مگر اس کو یہ شکایت تھی کہ اس میں جہالت بھی ہے اور بُرائی بھی، جانوروں کے ساتھ بے رحمی کرتا ہے اور انسانوں کے ساتھ بھی بے دردی سے پیش آتا ہے۔ پھر اس نے ایک آہ بھر کر کہا" خدایا! اس کے دل میں ہمدردی پیدا کر دے۔ اس کے مزاج میں نرمی پیدا کردے"

باپ نے دُکھ بھرے انداز میں کہا" میں نے وہ پہلا وعظ پڑھنے کے لیے کہا تو ہے مگر مجھے اُمید نہیں کہ وہ پورا وعظ پڑھے گا۔ مجھے مجبوراً سزا دینی پڑے گی" ماں نے مامتا سے کہا" ممکن ہے پڑھ لے اور تمھارے سوالات کا صحیح جواب دیدے، پھر تو اُسے کچھ انعام بھی ملنا چاہیے" باپ نے کہا" ہاں ہاں اگر ایسا ہوا تو اُسے کچھ انعام بھی ملنا چاہیے۔ مگر دیکھو ہوتا کیا ہے؟"

اِدھر نِلس دیر تک کھڑا سوچتا رہا کہ اُسے اب کرنا کیا چاہیے۔ باپ کے سخت لہجے نے اُسے اتنا متاثر کیا تھا کہ فوری کسی شرارت کا خیال نہ آیا۔ آخرکار، اس نے سوچا کہ اس مرتبہ یہی بہتر ہے کہ باپ کے حکم کی تعمیل کی جائے۔ اس سے آئندہ کے لیے باپ کے دل میں اس کی کچھ وقعت پیدا ہو جائے گی۔ یہ طے کر کے وہ میز کے سامنے کرسی پر آ بیٹھا اور کتاب کھول کر دھیمی آواز میں وہ وعظ پڑھنا شروع کر دیا۔ آہستہ آہستہ اس کو اپنی ہی آواز کے دھیمے ترنّم سے غنودگی سی آنے لگی۔ یکایک وہ چونکا اور سوچا کہ نہیں مجھے اب سونا نہیں چاہیے ورنہ میں اس کو ختم نہ کر سکوں گا، اس نے جوش کے ساتھ پڑھنے کا سلسلہ جاری رکھا۔ مگر کسی نہ کسی طرح وہ سو ہی گیا۔

اس کو خبر نہ ہوئی کہ وہ کتنی دیر سویا مگر اپنے پیچھے ایک ہلکی سی آواز سُن کر وہ جاگ پڑا۔ اس کے مقابل کی کھڑکی کے تختے پر آئینہ رکھا ہوا تھا۔ نیند سے

کے پیچھے اس کی ماں کے بڑے صندوق کا ڈھکنا کھلا ہوا ہے۔ اس کی سمجھ میں نہ آتا تھا کہ ڈھکنا کھلا کیسے رہ گیا۔ اس کی ماں کبھی ڈھکنا کھلا نہیں چھوڑتی خصوصاً ایسے وقت میں کہ نِلس مکان میں تنہا ہو، ضرور کوئی چور مکان میں آگھسا ہے۔ چور کا خیال آجانے سے اس میں حرکت کرنے کی طاقت نہ رہی۔ وہ اسی طرح ساکت بیٹھا آئینہ میں گھورتا رہا کہ دیکھیں چور کدھر ہے اور اب وہ صندوق میں سے کیا کیا چیزیں باہر نکالتا ہے۔ تھوڑی ہی دیر میں اس نے دیکھا کہ صندوق کے کنارے پر کوئی کالی کالی چھاؤں سی پڑ رہی ہے، گھور گھور کر آئینہ دیکھتا رہا اور اسے اپنی آنکھوں پر یقین نہ آتا تھا کہ وہ چیز جو چھاؤں معلوم ہوتی تھی، چھاؤں نہیں بلکہ کوئی ٹھوس چیز ہے۔ وہ بالشت برابر ایک بونا ہے جو صندوق کھول کر صندوق کے کگر پر بیٹھا ہوا ہے اور صندوق کے اندر کی چیزوں کے دیکھنے میں اتنا محو ہے کہ اس کو نِلس کے جاگ پڑنے اور اس کو دیکھ لینے کا احساس ہی نہیں۔

نِلس اس بالشتیے بونے کو بڑی حیرت سے دیکھنے لگا۔ اس نے جنوں پریوں کی کہانیوں میں اِن بونوں کی کہانیاں بھی سنی تھیں۔ اس بونے کو دیکھ کر وہ ڈرا نہیں۔ اِتنی چھوٹی سی چیز سے کیا خوف پیدا ہو سکتا تھا۔ اب نِلس کے دل میں طرح طرح کی شرارتوں کے خیال آنے لگے۔ پہلے تو اس نے سوچا کہ بونا تو صندوق کے اندر کی چیزوں کو گھورنے میں بالکل گم ہو چکا ہے۔ چپکے سے پاس جاکر بونے کو صندوق کے اندر ڈھکیل دے اور فوراً ڈھکنا بند کر دے۔ جب ماں باپ آجائیں گے تو ڈھکنا کھول کر یہ تماشا انھیں دکھائے۔ لیکن اسے بونے کو چھونے سے خوف معلوم ہوا۔ اس لیے سوچا کہ کسی اور چیز سے دھکا دے کر اُسے اندر گرا دے۔ اب اس نے ایسی کسی چیز کی تلاش میں نظر دوڑانی شروع کی جس سے بونے کو دھکا دے کر صندوق کے اندر گرا سکے۔ اس کی نظر اپنے باپ کی بندوق پر پڑی جو دیوار پر کھونٹیوں پر لٹکی ہوئی تھی مگر وہ وزنی بہت تھی اس لیے وہ اسے آسانی سے اُٹھا اور گھما نہیں سکتا تھا۔ پھر اس کی نظر تتلیاں پکڑنے کے جال پر پڑی جو لکڑی کے ایک حلقے میں لگا ہوا تھا اور اس کا دستہ نِلس آسانی سے پکڑ سکتا تھا۔ یہ جال اس کے پاس ہی کھڑکی کے فریم پر لٹک رہا تھا۔ یہ خیال آتے ہی اس نے جال اٹھایا اور ایک جست لگا کر بونے کی طرف اس طرح گھمایا کہ بونا تتلی کی طرح جال میں تھا۔ اپنی اس خوش قسمتی پر اُسے خود تعجب ہوا کہ اس نے کس پھُرتی سے بونے کو گرفتار کرلیا ہے۔ وہ غریب چھوٹا بونا جال کی تہہ میں سر نیچے ٹانگیں اُوپر کیے پڑا تھا، پھر اس نے

طرح جھٹکے دے رہا تھا کہ بونا جال کے اندر سنبھل ہی نہ سکتا تھا۔

آخر کار عاجز آکر بونے نے خوشامدانہ لہجے میں زبان کھولی اور بڑی عاجزی سے کہنے لگا، "دیکھو اتنے سال سے میں تم لوگوں کو خوش حال بنانے میں مصروف ہوں اس لیے مجھ پر رحم کرو اور مجھے چھوڑ دو۔ میں تمھیں اچھے اچھے کھلونے لادوں گا۔"

نِلس نے اس کو جال میں پھانس تو لیا مگر سوچ رہا تھا کہ میں اب اس کو کروں کیا۔ آخر کب تک وہ اس جال کو تھامے رکھتا۔ بہتر یہی معلوم ہوا کہ کھلونے دینے کے وعدے کو قبول کر کے اس کو آزاد ہی کر دیا جائے۔ اس نے جال کا ہلانا بند کیا۔ اب بونا جال کے حلقوں پر چڑھتا ہوا اُوپر تک آگیا جہاں سے نیچے کود سکتا تھا۔ یکایک نلس کے ذہن میں یہ خیال آیا کہ میں نے کتنی غلطی کی، بجائے کھلونوں کے مجھے اس سے یہ کہنا چاہیے تھا کہ وہ مجھے وعظ کو مجھے یاد دلادے تاکہ میں پڑھنے کی مصیبت سے بچ جاؤں۔ یہ خیال آتے ہی اس نے جال کو جھٹکا دیا۔ اس کے منھ پر ایک اتنا زوردار گھونسہ لگا کہ وہ سمجھا میرا سر ہی ٹکڑے ہوجائے گا۔ اس گھونسہ کی مار سے اس کا سر دیوار سے ٹکرایا اور وہ بے ہوش ہوکر گر پڑا۔

جب نِلس ہوش میں آیا تو دیکھا کہ وہ کمرے میں اکیلا ہے۔ صندوق کا ڈھکنا بند ہے اور قفل لگا ہوا ہے اور تتلیوں کا جال اپنی مقررہ کھونٹی پر ٹنگا ہوا ہے۔ ہوش میں آنے کے بعد بھی اس کے دائیں گال پر اس گھونسے کی جلن باقی تھی۔ اگر یہ جلن محسوس نہ ہوتی تو وہ اس سارے واقعہ کو ایک خواب سمجھتا۔

بہرحال اس نے سوچا کہ یہ واقعہ اگر میں اپنے ماں باپ سے کہوں گا تو وہ یقین نہ کریں گے اور ضرور یہ سمجھیں گے کہ میں نے وعظ نہ پڑھنے کا بہانہ بنایا ہے۔ بہتر یہی ہے کہ اس کو پڑھ ڈالوں لیکن جوں ہی وہ میز کی طرف بڑھا اُسے ایسا معلوم ہوا کہ جیسے وہ کمرہ بہت طویل ہوگیا ہے، کیونکہ میز تک پہنچنے کے لیے اسے جتنے قدم لگتے تھے اس سے کئی گنا زیادہ قدم چلنے کے بعد وہ میز تک پہنچ سکا۔ کرسی کو دیکھتا ہے تو وہ اس کے سر سے اُونچی ہوگئی تھی۔ اب اس کو پاس کے رکھے ہوئے زینے پر چڑھ کر کرسی کی سیٹ تک پہنچنا پڑا۔ میز بھی کرسی کی طرح بہت اُونچی ہوگئی تھی۔ وہ سوچنے لگا کہ آخر یہ ہو کیا گیا ہے۔ اس کو ماننا پڑا کہ ضرور بونے نے میز کرسی اور کمرے کو جادو کے زور سے بہت بڑا کر دیا ہے۔ اب کتاب کو دیکھتا ہے تو جیسی کی ویسی میز دھری نظر آئی مگر وہ بھی اتنی لمبی چوڑی ہوچکی تھی کہ کتاب کے صفحہ پر کھڑے ہوئے بغیر ایک لفظ نہ پڑھ سکتا تھا۔ بہرحال کتاب پر کھڑے ہوکر اس نے دو سطریں پڑھیں اور پھر اِدھر اُدھر دیکھنے لگا کہ اتفاقاً نظر آئینہ پر جا پڑی۔ دیکھتے ہی وہ چلّا اٹھا "ارے اب دوسرا بونا آگیا۔"

سیب دنداں ساز سے مستغنی کر دیتا ہے: بچوں کی ایک جماعت پر دو سال متواتر سیب کا تجربہ کیا گیا تو معلوم ہوا کہ سیب کھانے والے بچے دوسرے بچوں کے مقابلہ میں دانتوں کی شکست و ریخت سے محفوظ رہے۔ مسوڑھوں میں بھی بہت کم خرابی ظہور میں آئی۔ سیب کو چھیلے بغیر استعمال کرایا گیا۔ اس کے علاوہ دانتوں کی حفاظت کی تدابیر کے متعلق انھیں کسی قسم کی ہدایات نہیں دی گئیں۔ ڈاکٹر اسلیک جنھوں نے یہ تجربہ کیا، کہتے ہیں کہ اس پھل کی ترشی اور اس کے ریشوں کی وجہ سے لعاب دہن کا سیلان بڑھ جاتا ہے۔ اور سیب کا چرم اس کو دانتوں سے کاٹنے اور چبانے کے دوران دانتوں اور مسوڑھوں کو صاف کر دیتا ہے۔

بچے والدین سے سگریٹ نوشی سیکھتے ہیں: امریکن کینسر سوسائٹی کی رپورٹ سے معلوم ہوتا ہے کہ وہی بچے سگریٹ نوشی کی علت میں مبتلا پائے جاتے ہیں، جن کے والدین سگریٹ نوشی کے عادی ہوتے ہیں۔ لڑکے اس معاملے میں اپنے باپ سے زیادہ متاثر ہوتے ہیں۔ اور لڑکیاں اپنی ماں سے۔ جو بچے سگریٹ نوشی کے عادی ہوتے ہیں، وہ دوسرے بچوں کے مقابلوں میں ورزشی کھیلوں میں کم دل چسپی لیتے ہیں۔

آکسیجن کی کمی اور بڑھاپا: ہم سب جانتے ہیں کہ عمر کی زیادتی کے ساتھ ساتھ ہمیں دیکھنے کے لیے زیادہ روشنی کی ضرورت ہوتی جاتی ہے۔ بیس برس کی عمر کے بعد ہر تیرہ سال کے بعد روشنی کی ضرورت دگنی ہوتی جاتی ہے۔ آنکھ کی منفی اور مثبت نگاہ سے انسان کی عمر کا اندازہ لگایا جا سکتا ہے۔ ڈاکٹر میک فرلینڈ نے دو سو چالیس افراد پر تجربہ کیا، جن کی عمریں سولہ سال سے نوے سال تک تھیں۔ انھوں نے مشاہدہ کیا کہ ان میں سے کم عمر کے لوگوں میں زیادہ عمر والوں سے روشنی کی حس پانچ گناہ زیادہ تھی۔

اس کا مطلب یہ ہوا کہ جس طرح معمر مردوں اور عورتوں میں آکسیجن کی کمی کی وجہ سے حواس کند ہو جاتے ہیں یعنی سننے، یاد کرنے اور یاد رکھنے، حفظ کرنے اور دیر تک غور کرنے کی صلاحیت کم ہو جاتی ہے، اسی طرح دیکھنے کا بھی حال ہے۔ اس کا یہ مطلب نہیں ہے کہ آکسیجن کے زیادہ مہیا کر دینے سے بڑھاپا دیر سے آتا ہے بلکہ اس سے مسئلہ کے صحیح حل کا سراغ لگتا ہے۔ نظامِ اعصاب آکسیجن کی کمی اور کاربن ڈائی اکسائڈ کی مقدار کے اختلاف کے معاملہ میں بہت ذکی الحس ہے۔ بڑھاپے میں بافتوں کے اندر آکسیجن کی مقدار بہت کم ہوتی ہے۔

ایکس رے کی شعاعیں مقوی قلب ہیں: تجربے کے لیے جانوروں کو قلب کے دورے میں مبتلا کیا گیا۔ اس کے بعد ان کے قلب پر ایکس رے کی شعاعیں ڈالی گئیں تو پتہ چلا کہ ایکس رے کی شعاعوں سے قلب کی عروق دمویہ کی تشکیل میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ چناں چہ ایکس رے کی شعاعوں کو قلب کے دورہ کے علاج کے طور پر استعمال کرنے کا مشورہ دیا جانے لگا ہے۔

وجع مفاصل کی نئی دوا: سلفین پائی رازون کے متعلق ڈاکٹر مونٹ گومری نے کہا ہے کہ یہ دوا وجع مفاصل کے لیے موجودہ تمام دواؤں سے بہتر ہے۔ یہ یورک ایسڈ کو خون اور بافتوں سے خارج کر دینے میں بہت قوی الاثر ہے۔

شاہراہ سے میدان جنگ زیادہ محفوظ ہے: انقلاب امریکہ سے کوریا کی

جنگ تک جتنے امریکن جنگوں میں ہلاک ہوئے ہیں اس سے دگنے سڑکوں پر موٹر کاروں سے کچل کر ہلاک ہو چکے ہیں۔ نیشنل سیفٹی کاؤنسل نے بتلایا ہے کہ اب تک چھ لاکھ سینتالیس ہزار سات سو تہتر امریکن لڑائیوں میں مارے گئے ہیں در آں حالیکہ سڑکوں پر بارہ لاکھ پینسٹھ ہزار آدمی موٹروں سے ہلاک ہو چکے ہیں۔

دانتوں کا سریش: خیال کیا جاتا ہے کہ دانتوں کی پلیٹیں اب صرف عجائب خانوں میں نظر آیا کریں گی۔ نیویں کے ایک ڈاکٹر نے ایسا سریش ایجاد کیا ہے جس سے اصلی اور نقلی دانت مسوڑھوں میں بہت مضبوطی کے ساتھ جمائے جا سکتے ہیں۔ سریش کیلسیم، فاسفورس اور گلائی کو جن سے مرکب ہوتا ہے۔ دانت کو لگاتے وقت سریش کو سخت کرنے کے لیے کچھ اور چیزیں بھی ملائی جاتی ہیں۔ یہ سریش دانت کو بہت مضبوطی سے پکڑ لیتا ہے اور پھر ہڈی بڑھ کر دانت کو اپنی گرفت میں لے لیتی ہے۔

مصنوعی لسان المزمار: بیل ٹیلی فون لیبارٹریز نے ایک مصنوعی لسان المزمار تیار کیا ہے جس کی مدد سے وہ لوگ جو بولنے سے عاجز ہو چکے ہیں دوبارہ اپنے منہ سے نکلے ہوئے الفاظ دوسروں تک پہنچا سکتے ہیں۔ اس آلے سے جو آواز نکلتی ہے، وہ ذرا بھرائی ہوئی اور مشینی قسم کی ہوتی ہے لیکن دستی اور بلندی کے اعتبار سے ویسی ہی ہوتی ہے جیسی کہ بولنے کے وقت انسان کی آواز ہوتی ہے ایک سوئچ کے ذریعے اس آواز کو کم و بیش بھی کیا جا سکتا ہے۔ یہ آلہ اس قدر مکمل ہے کہ اس کے ذریعہ موسیقی کی لے بھی پیدا کی جا سکتی ہے۔ امریکہ میں تقریباً چالیس ہزار انسان ایسے ہیں جن کی لسان المزمار عمل جراحی کے ذریعہ نکالی جا چکی ہے۔ لسان المزمار کو کاٹ کر نکال دیے جانے کا بڑا سبب حلق کا سرطان ہے۔

ہاتھ منہ دھونے کا نیا آلہ: اس کو سیٹ کی پشت پر فٹ کیا جا سکتا ہے۔ اس سے پہلے گرم پانی کی پھوار نکلتی ہے، اس کے بعد گرم ہوا جس سے جلد خشک ہو جاتی ہے۔ بڈھوں، مریضوں اور حجاموں کے لیے یہ آلہ بہت کار آمد ہے۔

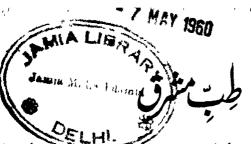
دانتوں کے نئے برش: ان برشوں میں دانتوں کو صاف کرنے کا مسالہ بھی بھرا ہوتا ہے جو صرف ایک مرتبہ کے لیے کار آمد ہے ایک مرتبہ استعمال کرنے کے بعد برش پھینک دیا جاتا ہے۔

دل کے مریض ڈاکٹر: امریکن میڈیکل ایسوسی ایشن نے ۱۹۵۹ء کے کنونیشن میں ڈاکٹروں کا معائنہ کیا تو معلوم ہوا کہ ۲۵ فی صد ڈاکٹر دل کے مریض ہیں۔

سرطان کے مریض: امریکن کینسر سوسائٹی، سرطان کے متعلق اعداد و شمار جمع کر رہی ہے۔ یہ اعداد پچاس ہزار تربیت یافتہ رضا کار چھ سال میں جمع کریں گے۔

سوالات میں سے چند کاروباری پریشانیوں اور امراض سے سرطان کا تعلق معلوم کرنے کے متعلق ہیں۔ یہ بھی معلوم کیا جائے گا کثرت ولادت سے سرطان کا کیا تعلق ہے یا چھاتی کے سرطان کا بچے کو دودھ پلانے سے کیا علاقہ ہے۔ کیا فرد کے معیار زندگی اور عادات سے اس مرض کا کوئی تعلق ہے۔

اس مطالعہ کا ایک بڑا مقصد یہ معلوم کرنا بھی ہے کہ پبلک میں ایسے کتنے افراد ہیں جن کے سرطان کی تشخیص نہیں ہوئی ہے۔ اس مطالعہ سے یہ بھی پتہ چلے گا کہ مرض کو پالنے میں مریض کی ذمہ داری کتنی ہے۔

نزلہ کی ویکسین کی دریافت فالج الاطفال (پولیو) کی ویکسین سے دشوار تر ہے: نیشنل انسٹیٹیوٹ آف ہیلتھ کے ڈاکٹروں کا خیال ہے کہ نزلہ کی ویکسین کا تیار کرنا پولیو کی ویکسین سے تیس گنا زیادہ مشکل ہے۔ اب تک مختلف قسم کے نزلوں سے جو وائرس علٰحدہ کیے گئے ہیں، وہ کل کے تہائی بھی نہیں ہیں۔ بہت سے سائنس دانوں کا خیال ہے کہ غالباً کوئی ایسی ویکسین دریافت نہیں کی جا سکے گی جو جملہ اقسام کے نزلوں پر حاوی ہو سکے۔ آج کل بازار میں ایک دوا بھی ایسی نہیں جس کو نزلہ میں مؤثر قرار دیا جا سکے۔

جلد ۲۹ | مئی سنہ ۱۹۶۰ء | شمارہ ۵

قیمت سالانہ : چار روپیے
فی پرچہ : چھ آنے

طبِ مشرق

طب مشرق دنیا کی سب سے پہلی سائنٹفک طب ہو اور سب سے پہلے عربوں نے مشرقی طب میں تجربے کو واجبی اہمیت دیکر طب کو باقاعدہ فن بنایا۔ قدیم طبوں میں سے کسی ملک کی طب اس قدر سائنٹفک نہیں ہو۔ یونانی تجربہ پر اپنے فلسفہ کو فوقیت دیتے تھے۔ ہندی طب (ویدک) میں اضافیات کا جزو غالب ہو۔ چینی طب بھی ویدک ہی کی طرح ہو۔

طب مشرق سو فیصد سائنٹفک ہو حتّٰی کہ جدید سائنس اس میں ایک بات بھی ایسی تلاش نہیں کرسکتی جسکی موجودہ سائنس تردید کرسکتی ہو۔ لندن کے ڈاکٹر گرونر (GRUNER) ایم۔ ڈی کہتے ہیں کہ قانون شیخ میں کوئی بات ایسی نہیں ہو جس کی رو سے تردید کی جاسکے۔ یہ اور بات ہو کہ اس میں بعض باتیں ایسی ہیں جو موجودہ سائنس سے مختلف ہیں۔ یعنی طب مشرق اور طب مغرب موجودہ صورت میں ایک دوسرے سے مختلف تو ضرور ہیں لیکن متضاد نہیں ہیں۔

یہ البتہ صحیح ہو کہ مشرق میں تاریخی اسباب کی بنا پر صدیوں سے تحقیق اور علم کے ارتقا کا کام بہت سست ہو۔ شدید ضرورت ہو کہ مشرقی ممالک حصول آزادی کے بعد پھر اپنے علوم وفنون کو آگے بڑھائیں۔ قائداعظمؒ کے قول کے مطابق "اسلامی طب (طب مشرق) بہترین قومی ورثہ ہو اور اس کی ہر ممکن طریقہ سے حفاظت کی جانی چاہیے"۔ اسی طرح قائد ملت لیاقت علی خاں نے کہا تھا کہ وہ طب اسلامی کی سرپرستی کو ضروری سمجھتے ہیں اور ان کی نظر میں اس کے بغیر پاکستان کے صحتی مسائل کا حل ممکن نہ تھا۔

بعض لوگ سوچتے ہیں کہ طب مغرب کی موجودگی میں طب مشرق کی کوئی ضرورت نہیں ہو کیونکہ طب مغرب اسی طب مشرق کی ترقی یافتہ صورت ہو۔ اس میں شبہ نہیں کہ پچھلی صدی میں مغرب میں اس فن کو جو ارتقاء دیا گیا ہو وہ سراسر مغربی امیال وعواطف کے مطابق ہو اور قدرتاً ایسا ہونا بھی چاہیے تھا۔ مغرب میں اہل مذہب اور روحانیت کے علم برداروں نے اس قدر فساد مچا رکھا تھا کہ وہاں بڑی شدت کے ساتھ اس کا ردعمل رونما ہوا۔ یہ حالات کا قدرتی نتیجہ تھا۔ روس کی دہریت بھی راسپوٹین جیسے غلط کار مذہبی پیشواؤں کی سیاہکاری کا نتیجہ ہو۔ مغرب میں مذہب نے ایسی صورت اختیار کرلی تھی کہ اس کی افادیت ختم ہو کر رہ گئی تھی۔ بلکہ مذہب نے علوم وفنون کی ترقی کی راہ میں ناقابل عبور رکاوٹ کھڑی کردی تھی۔ چناں چہ مذہب کے خلاف احتجاج کے طور پر نئے لادینی فلسفے نے مغرب میں فروغ پانا شروع کیا اور وہاں کی سائنس نے خالص مادیت میں پناہ لی۔ سائنس کی ترقی سے جو مادی فوائد حاصل ہوئے اس کی وجہ سے لادینیت کو اور فروغ ہوا۔ نشاۃ ثانیہ کے بعد سے سماج میں انفرادی آزادی کے خیال کو اس قدر نشوونما دیا گیا کہ ساری قدیم اخلاقی قدریں پامال ہو کر رہ گئیں اور اخلاقی قدروں کے ختم ہوجانے کی وجہ سے بھی بعض ملکوں میں کمیونزم کی قسم کے قوانین رائج کرنے پڑے جن کی وجہ سے انفرادی آزادی ترقی کرنے کے بجائے پہلے سے بھی زیادہ مقید ہوگئی اور کلیسائی عہد سے بھی زیادہ ذہن اور عقل پر پہرے لگادیے گئے۔ لیکن یہ سب تدابیر بھی جبری اور غیر فطری قسم کی ہیں۔ ان کے ذریعہ دلوں سے نیکی

کا تخم نہیں پھوٹتا اور انسانیت اور انسانی اخلاق اور اسکی قدروں کی آبیاری ہوتی ہے۔

مشرق پر صدیوں سے مغرب کی مادیت حملہ آور ہے اور مشرق اس کے حملوں کے مقابلے میں تقریباً پسپا ہو چکا ہے۔ اکثر مشرقی ممالک اگرچہ سیاسی طور پر آزاد ہو چکے ہیں۔ لیکن یہ ممالک آزادی سے پہلے مغرب سے اس قدر متاثر ہو چکے تھے کہ آزادی کے بعد بھی گرویدہ ہیں اور اپنی آزادی کی ساری طاقت کو اس جیسا بن جانے میں صرف کر ڈالنا چاہتے ہیں۔ یہ ذہنی غلامی جسمانی غلامی سے زیادہ خطرناک ہے۔ یہی وجہ ہے کہ آزادی کے بعد بھی ہماری مصیبتیں گھٹنے کے بجائے بڑھتی ہی جا رہی ہیں۔ یہ نرا دھوکہ ہے کہ سائنس کی ایجادات سے انسانیت کو آرام مل رہا ہے۔ مغرب میں آرام کا اتنا بھی وجود نہیں ہے جتنا مشرق میں ہے۔ وہ بے مقصد بلکہ مہلک جدوجہد سے اپنے آپ کو تھکائے جا رہا ہے، ایسی جدوجہد جس کا انجام تباہی کے سوا کچھ نہیں ہے۔

جو قومیں خدا کے بجائے اپنے آزاد عمل پر یقین رکھتی ہیں ان کا انجام تباہی کے سوا کچھ نہیں ہے۔ اگر ساری دنیا اسی روش پر ڈھل جانے پر مصر ہے تو یقین کر لینا چاہیے کہ ساری دنیا کے لیے تباہی مقدر ہو چکی ہے۔

کہا جاتا ہے کہ آجکل دنیا میں تعمیر کا دور دورہ ہے لیکن ہمارے خیال میں یہ تخریب کا دورہ ہے۔ بہت سی چیزیں جو ایجاد ہو رہی ہیں ان سے انسانیت کو کوئی مدد نہیں ملتی بلکہ وہ انسانی مسائل کو پیچیدہ سے پیچیدہ تر بناتی چلی جا رہی ہیں اور جسمانی و دماغی سکون رخصت ہو چکا ہے۔ اطمینان سے انسانوں کے قلوب خالی ہیں۔ راحت کے صحیح مفہوم سے بھی وہ آشنا نہیں رہے ہیں۔

طب مغرب میں پوری طرح موجودہ مادی روح کارفرما ہے۔ اس کی دوائیں اگرچہ جلد اپنا اثر دکھلاتی لیکن ان کے دیرپا نتائج برے نکلتے ہیں۔ مزمن امراض کے علاج میں طب جدید بالکل ناکام ہے۔ حاد امراض کے علاج میں اس نے بڑی ترقی کی ہے لیکن یہ علاج موت سے چھٹکارا دلا کر بقیہ زندگی کو ایک مستقل مصیبت میں تبدیل کر دیتا ہے۔

کسی آزاد ملک کے باشندوں کو مجبور نہیں کیا جانا چاہیے کہ وہ کسی قسم کے علاج کو اختیار کریں۔ علاج کے معاملے میں ہر فرد کو آزاد ہونا چاہیے۔ سرکاری ملازم ملکی قوانین کی رو سے مجبور ہیں کہ وہ صرف ایلوپیتھی علاج کو اختیار کریں ورنہ وہ علالت کی رخصت کے حقدار نہیں ہوں گے۔ اس کے معنی یہ ہیں کہ ملک میں

طب جدید بدن پر جراثیم کے حملہ کے بعد اس کی روک تھام تو کر
ہے لیکن ان امور کو پیش نظر نہیں رکھتی جو جراثیم کے حملے کے موجب ہوتے ہ
نہ علاج میں اس قسم کی کوئی رعایت رکھتی ہے۔ وہ جن بنیادوں سے جراثیم کا م
کرتی ہے وہ خود بدن انسان کو نقصان پہنچانے والے ہیں۔ اس نے بعض امر
کامیاب علاج تو معلوم کر لیا ہے لیکن اس کی دواؤں نے معیار صحت کو حد
پست کر دیا ہے اور روز بروز پست کرتی چلی جا رہی ہیں۔ اور اگر یہی صور
عرصے تک باقی رہی اور طب مغرب اس رخ پر چلتی رہی تو انسانی صحت ک
شدید نقصان پہنچے گا۔

طب مغرب غریبوں اور دیہات میں رہنے والوں کی ایک طویل
تک کوئی مدد نہیں کر سکتی کیونکہ طب مغرب نے تشخیص امراض کے تمام ن
طریقے ختم کر دیئے ہیں اور قیمتی آلات اور دقیق و طویل امتحانات کے بغیر وہ
امراض کی بھی تشخیص نہیں کر سکتی اور اس کی دوائیں اس قدر تیز ہیں کہ ذرا
سے نقصان عظیم پہنچا دیتی ہیں۔

طب مغرب کی دواؤں کے ساتھ جس قسم کی غذا کی ضرورت ہے
پاکستان کے ۹۰ فی صد باشندوں کو میسر نہیں ہے۔

جدید طب ایسے جراثیم اور حشرات الارض کو پیدا کر رہی ہے کہ ناق
تسخیر ہوں گے اور کوئی دوا ان پر کارگر نہیں ہو گی۔ طب مشرق کی دوائیں ا
کی نہیں ہیں۔ روزمرہ کے امراض کا علاج طب مغرب کے پاس طب مشرق
بہتر نہیں ہے۔ البتہ بعض خاص خاص امراض اور بعض نازک حالتوں می
مریض کو ہلاکت سے بچا لیتے ہیں۔ ایسی صورت میں ضرور جدید طب کی طرف
کیا جانا چاہیے۔ مگر عام امراض کا اس کے پاس بے ضرر اور زیادہ کامیاب علا
نہیں ہے۔ مزمن امراض کے علاج میں بھی وہ زیادہ کامیاب نہیں ہیں۔ عصبی ا
دماغی امراض اور فسادات خون کے اکثر امراض کے علاج میں طب جدید نا
حتیٰ کہ نزلہ زکام جیسے معمولی مرض کا بھی ان کے پاس کوئی علاج نہیں ہے۔

طب مشرق جراحی میں البتہ مغرب سے پیچھے رہ گئی ہے اور اس ک
حکومت کی پالیسی ہے اس کمزوری کو آسانی کے ساتھ دور کیا جا سکتا ہے۔ انسا
کی تشریح کے علم (ANATOMY) پر ڈاکٹروں کا کوئی اجارہ نہیں۔
اس کے سیکھ لینے کے برابر کا حق رکھتے ہیں۔ ان علموں کو ترقی دینے میں ہمارے

ان کو دی ہو۔ اسی قسم کی بہت سی دوائیں اطبائے مشرق کے علم میں ہیں جن کے فوائد سے طب جدید کے حاملین بے خبر ہیں۔ ہمارے پاس خصوصی تدابیر علاج ہیں جن کو ڈاکٹر حضرات نہیں جانتے۔ تجربات اور کشتوں کے علوم سے وہ بالکل ناواقف ہیں۔ سموم معدنیات اور مجربات حیوانی ادویات کی تدابیر اور تصفیہ کی ایسی ترکیبیں ہیں آتی ہیں جن سے اہل مغرب بالکل ناآشنا ہیں۔ دوا ہو یا مریض اس کا ایک مجموعی مزاج ہوتا ہو۔ کسی شے کا مجموعی مزاج ایک سائنٹفک حقیقت ہو جس کی کسی طرح تردید نہیں کی جاسکتی۔ طب جدید میں اس مجموعی مزاج کو پیش نظر نہیں رکھا جاتا جس کی وجہ سے اکثر اوقات مریض کو سخت نقصان پہنچ جاتا ہو۔ ڈاکٹر ہر موسم میں ایک ہی دوا دیتے ہیں۔ عمر کے اختلاف کے اعتبار سے بھی وہ دوا میں کوئی فرق نہیں کرتے۔ گرم ملکوں کے امراض مخصوص ہیں یہ تو وہ مانتے ہیں لیکن گرم ممالک اور سرد ممالک کے مریضوں کے علاج میں کوئی فرق نہیں کرتے اگر گرمی اور سردی کی کچھ حقیقت نہیں ہو تو سرد و گرم ممالک میں خاص قسم کے امتیازات کیوں موجود ہیں۔ لیکن ڈاکٹر حضرات ان امتیازات کو کوئی اہمیت نہیں دیتے۔ ہر مریض کو ایک مرض میں ایک ہی سی دوا دیتے ہیں۔ ایسی صورت میں انسانی ذہن و فراست اور مہارتِ فن کی کوئی اہمیت نہیں رہتی۔ طب مشرق کی رو سے کوئی دو انسان بعینہٖ یکساں نہیں ہوتے۔ مزاجی اعتبار سے جسم انسان پر دوا کا جو ردعمل ہوتا ہو، ڈاکٹر حضرات اس کو بالکل ملحوظ نہیں رکھتے۔ اختلاف مزاج کے اعتبار سے انسانوں میں جو فرق ہوتا ہو ڈاکٹر اس کو الرجی سے منسوب کرتے ہیں اور اس الرجی نے ان کے دماغوں کو چکر میں ڈال رکھا ہو۔ حالانکہ الرجی صرف مخصوص مزاج کی مظہر ہوتی ہو۔ الرجی اس بات کا ثبوت ہو کہ تمام انسانوں کے مزاج ان کی صورتوں کی طرح بالکل یکساں نہیں ہوتے ہیں۔

حکومت کو بڑی تکلیف یہ ہو کہ قدیم طبیں ترقی نہیں کر رہی ہیں۔ قدیم طبوں کے ترقی نہ کرنے کی شکایت صرف اس صورت میں روا ہوتی کہ ان کے لیے ترقی کے موقع بہم پہنچائے گئے ہوتے اور وہ پھر بھی اس حالت پر رہتیں۔ لیکن ایسی صورت میں کہ ان کے تمام حقوق سلب کر لیے گئے ہیں، ان کے تحفظ کا کوئی اہتمام نہیں ہو، ان کی تعلیم کی طرف کوئی توجہ نہیں ہو، ان کی طرف ایک آنکھ اٹھا کر بھی نہیں دیکھا جاتا۔ غیر ملکی حکومت ان کی جتنی سرپرستی کر رہی تھی خود ہماری حکومت ان کو اس قابل بھی نہیں سمجھتی، ایسی صورت میں اگر وہ خاطر خواہ ترقی سے معذور رہیں تو شکایت کی کوئی وجہ نہیں ہو سکتی۔ بلکہ ان کو تو تعجب اس امر پر کرنا چاہیے کہ ایسے نامساعد حالات میں بھی وہ اپنے آپ کو زندہ اور برقرار رکھے ہوئے ہیں۔

ہمارے خیال میں دیسی طبوں کو سرکاری سرپرستی میں لے کر اور ان کے اسپتال کھول کر اعداد و شمار جمع کرنے چاہییں کہ وہ مختلف امراض کے علاج میں کس قدر کامیاب ہیں۔ اس سے پہلے ان کے متعلق محض ڈاکٹروں کی رائے پر عمل کر کے ان کو نظر انداز کر دینا مبنی بر انصاف نہیں کہا جاسکتا۔ تجربہ صحیح معنٰی میں بڑے پیمانے پر اور عملاً ہونا چاہیے اور یہ تجربہ خود قدیم طبوں کے حاملین کے ہاتھوں ہونا چاہیے۔ ڈاکٹر حضرات کو صرف ان تجربات کا مشاہدہ کرنا اور نتائج کا جائزہ لینا چاہیے تجربہ کرنے میں کوئی حرج نہیں ہو اور عظیم فائدے کی اُمید میں کچھ رقم صرف کر دینے سے ہرگز دریغ نہیں کرنا چاہیے۔ اس تجربے سے ڈرنے کی کوئی وجہ سمجھ میں نہیں آتی۔ بلکہ کھلے دل سے اس کی طرف عملی اقدام کرنا چاہیے۔ تاکہ ایک مرتبہ قطعی طور پر یہ فیصلہ ہو جائے کہ آیا طب مشرق سے کوئی خدمت لی جاسکتی ہو یا نہیں اور اس میں مزید ترقی کی صلاحیت ہو یا نہیں۔ ہمارے خیال میں اگر طب مشرق کو ترقی دی جائے تو یہ طب مغرب سے زیادہ کارآمد اور کم مضر ثابت ہوگی۔

مطبوعاتِ ہمدرد

ہمدرد صحت کے علاوہ ادارۂ مطبوعات ہمدرد مختلف زبانوں میں سات رسائل مزید شائع کرتا ہو۔

اردو میں: ہمدرد صحت، ہمدرد نونہال، اخبار الطب، خبرنامہ ہمدرد۔

انگریزی میں: ہمدرد میڈیکل ڈائجسٹ، اسپیم۔

بنگلہ زبان میں: ماہنامہ ہمدرد۔

فارسی میں: ہمدرد صحت۔

طب، صحت، معاشرۂ [illegible] خوشگوار اور پرسکون زندگی کی راہوں پر چلنے میں یقیناً

تاریخِ طب و اطبا

ہندوستانی اطبا کے طبّی کارنامے

حکیم محمد عبدالوہاب ظہوری پروفیسر نظامیہ طبّی کالج، حیدرآباد (آندھرا)

اطبّاءِ ہند کے طبّی کارناموں کا یہ موضوع درحقیقت ہندوستان کی تاریخِ طب کا ایک سلسلہ ہے۔ طبِ یونانی کے رواج، اس کے نشوونما اور عہدِ بعید کی تبدیلیوں کا ایک تاریخی و تنقیدی مطالعہ ہے، اس لیے ہندوستانی اطبا کے کارناموں کو پیش کرنے اور اُن کی طبّی تالیفات کا جائزہ لینے سے پیشتر ایک غلط فہمی کا ازالہ ضروری ہے۔ اکثر اطبّا اور لکھے پڑھے طبقہ کے ذہن میں یہ بات سما گئی ہے کہ تاریخِ طب بڑا آسان موضوع ہے، جس میں اطبّاءِ سلف کے حالات اور اُن کے علاج معالجہ کی داستانیں بیان کی جاتی ہیں۔ ان کے روبرو جب کبھی متقدمین کے آراء و نظریات، اُن کی نبّاضی اور حذاقت کے دل چسپ واقعات پیش کیے جاتے ہیں تو اُن کو افسانہ سمجھ کر سنتے ہیں اور سننے کے بعد مضحکہ خیز انداز میں پوچھ بیٹھتے ہیں کہ ان فرسودہ قصّوں کو چھیڑنے اور ان اوراق پارینہ کو اُلٹنے سے کیا حاصل؟ - پدرم طبیب حاذق بود و جدِ من بقراطِ زماں و جالینوسِ دوراں کا راگ الاپنے سے کیا فائدہ؟ - یہاں نہ اتنی گنجائش ہے نہ اتنا وقت کہ اس قسم کے شکوک و شبہات کے ازالہ اور غلط تصورات کی اصلاح کے لیے دلائل و براہین اور تاریخی حوالوں کی روشنی میں محاکمہ اور بحث کی جائے۔ سرِدست ہم یہاں صرف چند حقائق و واقعات کو پیش کر کے اپنے اصل موضوع کی طرف رجوع ہو جائیں گے۔

یہ امرِ واقعہ ہے کہ طب ہو یا کوئی بھی علم و فن، اس کا تاریخی جائزہ اور اہلِ فن کی فنی تخلیقات کا محاسبہ اور دانشوروں کی ذہنی و فکری کاوشوں کا تنقیدی مطالعہ نئی دریافتوں کی اُمنگ اور اُپج پیدا کرنے، نئی منزلوں کا سراغ لگانے اور ترقی کی نت نئی راہوں پر گامزن ہونے کے لیے ازبس ضروری ہے:

وہ کیا خاک لائے گا رنگ آب و گل
نہیں جس میں آمیزشِ خونِ دل

ہر دَور میں زندہ و تابندہ قوموں کا شیوہ یہی رہا ہے اور ترقی یافتہ ملکوں کے جواں عزم اور طبّاع و ذہین افراد اسی بل بوتے پر پروان چڑھے ہیں۔

یہ پہلو کبھی نظر سے اوجھل نہیں ہونے پائے۔ ابن ندیم کی الفہرست، ابن ابی اصیبعہ کی طبقات الاطبا، جمال الدین قفطی کی اخبار الحکماء، شہرزوری کی تاریخ الحکماء، ابنِ خلکان کی وفیات الاعیان اور حاجی خلیفہ کی کشف الظنون ہمارے مذکورہ بالا نقطۂ نظر کی توضیح کے لیے روشن دلیلیں ہیں۔ موجودہ دَور میں مستشرقینِ مغرب نے تاریخِ طب کی تحقیقات کی طرف خاص توجہ دی، اُس پر ہر پہلو سے روشنی ڈالی۔ اس سلسلہ میں لوسین لکلر، گستاؤ فلوگل، میکس مُلر، وستنفیلڈ، بروکلمان، ونرچ، ڈی سیکے، براؤن، کیمبل، مٹر ہاف، سیرل الگوڈ اور جارج سارٹن وغیرہ کے نام بطورِ مثال پیش کیے جا سکتے ہیں۔ یورپ و امریکہ اور دنیا کے تمام ترقی یافتہ ملکوں کی جامعات میں تاریخِ طب کے شعبہ کا قیام اور اس کے لیے مستقل اساتذہ و علماء اور محققین کی خدمات کا حصول یہ سب اس موضوع کی اہمیت اور ہمارے نظریہ کی تائید کر رہے ہیں۔

اطبّاءِ یونان و حکماءِ عرب سے قطعِ نظر ہم نے اطبّاءِ ہند کے طبّی کارناموں کو موضوعِ بحث کیوں قرار دیا؟ - اس کی بڑی وجہ یہ ہے کہ طبِ یونان و طبِ عرب پر اکثر غیر زبانوں میں کافی تحقیقات ہو چکی ہیں۔ اس پر مستشرقین نے ضخیم کتابیں لکھی ہیں، لیکن یہ کس قدر ستم ظریفی ہے کہ ہندوستان کی تاریخِ طب پر نہ کسی مستشرق نے توجہ دی اور نہ کسی مشرقی عالم نے کمرِ ہمّت باندھی، حالاں کہ اس سرزمین پر تقریباً آٹھ نو سو سال سے طبِ یونانی رائج ہے۔ یہاں کے بادشاہوں اور امراء و رؤسا نے اس کی طرف خاص توجّہ دی، اس کی سرپرستی کی، عوام نے اسے ہاتھوں ہاتھ لیا، بادشاہوں اور نوابوں کے دربار سے جو اطبّا وابستہ تھے، اُنھوں نے اپنا شیوہ بنا لیا تھا کہ اپنی عمر بھر کے گراں قدر تجربات اور تحقیقات کو یکجا کریں اور گُل دستہ کی شکل میں بطورِ نذرانہ اپنے آقائے ولی نعمت کی خدمت میں پیش کریں۔ اکثر اطبّا نے جذبۂ مسابقت میں ہر دَور میں نئے رنگ ڈھنگ کے ساتھ طبّی تالیفات پیش کیں۔ ان کا موضوع زیادہ تر معالجاتی پہلو، یعنی ہندوستانی باشندوں کے مزاج و طبائع کے لحاظ

یں استعمال کرنا اور اُن کے نتائج و اثرات کا مشاہدہ پیش کرنا تھا، جن میں مریضوں
ت، اُن کے معالجہ کی روئیداد اور سریریاتی مظاہر بھی شامل ہیں۔ غرض طب کے
شعبوں میں کچھ نہ کچھ اضافے ضرور کیے گئے۔ اُن کی طبی تالیفات ہند و بیرونِ ہند
ب خانوں کی زینت بنی ہوئی ہیں، سوائے چند ایک کے باقی سارا ذخیرہ مخطوطات
ت میں محفوظ ہے اور کیڑوں کی غذا بن رہا ہے اور کچھ کتابیں منتشر حالت میں
ھر دیکھنے میں آجاتی ہیں :

اُڑائے کچھ ورق لالے نے، کچھ نرگس نے، کچھ گُل نے
چمن میں ہر طرف بکھری ہوئی ہے داستاں میری

ہندوستان عجائب و غرائب کا ملک ہے۔ یہاں مختلف قومیں آباد ہیں۔ یہاں
نگ نسلیں، بھانت بھانت کی بولیاں، گوناگوں مزاج و طبائع، طرح طرح کی
رواج، قسم قسم کے اطوار و عادات اور متضاد عقائد و افکار، ان سب خصوصیات
، ملک کو دنیا کا ایک عجیب و غریب خطّہ بنا دیا ہے، لیکن اس سے کہیں زیادہ
پ اور حیرت انگیز وہ واقعہ ہے، جو طبِ یونانی کو اس سرزمین میں پیش آیا۔ ویدک
ب مذہبی لبادہ اوڑھے ہوئے صدہا سال سے یہاں رائج تھا، لیکن یہ لبادہ
اور بوسیدہ ہو چکا تھا کہ اس کا تار و پود بکھر گیا تھا۔ چرک اور سشرت، ناگارجن
ھٹ، رو ساد و شاناق، جاترکرن و بھوج، رس رتناکر و سارنگدھر، بنکسین د
ران، چکرونشت و کیدرت، چنتامن و برندہ وغیرہ ویدوں، پنڈتوں اور رشیوں
، نام اور دھندلے سے نشان باقی رہ گئے تھے، جو رفتہ رفتہ مسلمانوں کے دم
ہ روشن ہونے لگے۔ جس طرح انہوں نے یونانی علوم و فنون کو زندہ کیا، اسی
ہندوستانی علوم اور بالخصوص یہاں کے اطبا کو بقائے دوام عطا کیا۔ یوں تو پہلی
ہجری کے اواخر ہی سے عرب و ہند کے تعلقات کا آغاز ہو چکا تھا، لیکن دوسری
ہجری میں بنو اُمیّہ کے دور میں محمد بن قاسم کے سندھ پر حملے سے ان روابط میں
ائد و استحکام شروع ہو گیا، تجارتی و ثقافتی تعلقات پیدا ہو گئے، علوم و فنون کے
ں کے امکانات وسیع ہو گئے۔ بنو عباسیہ کے تیسرے خلیفہ ہارون الرشید کے
آلِ برمک کے ایک ممتاز وزیر جعفر بن یحییٰ کے مشورہ سے منکہ و ابن دھن کو
نان سے طلب کیا گیا۔ منکہ سنسکرت کا عالم تھا اور فارسی زبان سے بھی آشنا تھا۔
، طب کی اکثر مشہور کتابوں کا سنسکرت سے فارسی میں ترجمہ کیا۔ اسی طرح
لامی دیدوں کی تالیفات اور ان کے آرا و نظریات سے رُوشناس ہو گیا۔
چھٹی صدی ہجری کے آغاز سے قطب الدین ایبک کے ہاتھوں ہندوستان
پر مسلم حکومت قائم ہوئی، جس کا پائے تخت دہلی قرار پایا۔ ان پانچ صدیوں کے دوران
میں ہندوستان کے یونانی نظامِ طب پر تفصیلی بحث کرنے کے لیے تا حال کوئی طبی دستاویزی
ثبوت ہمیں نہیں ملے ہیں، البتہ یقین کے ساتھ اتنا کہا جا سکتا ہے کہ بیرونِ ہند سے
جو مسلمان علماء و حکماء حکمرانوں کے ساتھ آئے، اُنہوں نے اس دور کی مروجہ طبی کتابوں
کو عام کیا اور یونانی طریقۂ علاج کو رائج کیا۔

خاندانِ خلجی کے دوسرے بادشاہ علاء الدین خلجی (۶۹۵ھ/۱۲۹۵ء - ۷۱۵ھ/۱۳۱۵ء) کے دور
کے اطبا کا کچھ حال فیروز شاہ تغلق کے مشہور مورخ ضیاء الدین برنی مؤلف تاریخ فیروز
شاہی نے "ذکرِ اطبا عہدِ علائی" کے تحت بیان کیا ہے :

وہم در عصرِ علائی طبیبانے بودند کہ ہر	عصرِ علائی میں ایسے ماہر اطبا بھی تھے جنہوں
یک از مہارتِ علمِ طب در بساطِ تداوی	نے بیماریوں کے علاج میں بقراط اور جالینوس
امراض بقراط و جالینوس را فرزین طرح	کو مات کر دیا تھا۔ اس قسم کے اطبا کسی اور عہد میں
میدادند، و آنچناں طبیبان سرآمدہ در عہد	دیکھنے میں نہیں آئے۔ استاد الاطبا مولانا بدرالدین
و عصر دیگر مشاہدہ نشدند، و اوستاد الاطبا	دمشقی پورے عہدِ علائی میں سربراوردہ طبیب تھے۔
مولانا بدرالدین دمشقی در تمامی عصر علائی	ہمیشہ اطبائے شہر طب کی کتابیں اُن سے پڑھتے
بودہ است و دایم اطبائے شہر کتبِ طب	تھے۔ باری تعالیٰ نے انہیں علمِ طب میں وہ ملکہ
در پیش رو استفادت کردندے و باری تعالےٰ	عطا کیا تھا کہ محض مریض کی نبض دیکھتے ہی پہچان
او را مہارتے در علمِ طب ارزانی داشتہ بود کہ	لیتے تھے کہ مرض کا سبب کیا ہے اور اس کا ازالہ
بمجرد نبض گرفتن مریض بدانستے کہ زحمت	کن چیزوں سے ہو سکتا ہے، مریض کو اس بیماری
مریض از کجا حادث شدہ است و دفع	سے شفا ہو گی یا بیمار ہی ختم ہو جائے گا؟ اگر
آں مرض بچند چیز تعلق دارد، مریض ازاں	چند جانوروں کا قارورہ انسان کے قارورہ میں
مرض شفا یافتنی است یا سپری شدنی	ملا کر آپ کے روبرو لایا جاتا تو علمِ طب میں
است، و اگر بول چند جانور با بول آدمی	مہارتِ تامہ رکھنے کی وجہ سے ایک نظر
بیامیختند و در شیشۂ دلیل انداختہ آوردندے	قارورہ پر ڈالتے ہی مُسکرا کر کہتے کہ اس
از دفورِ علمِ طب بمجرد نظر انداختن جانب	شیشہ میں مختلف جانوروں کا قارورہ
دلیل تبسم کردے و بدو گفتے کہ چند جانور	ملا دیا گیا ہے۔
رابول در شیشہ انداختہ اند۔	

در معرفت نبض و دلیل بعد از	نبض اور قارورہ شناسی میں مولانا
مولانا حمید مطرز ہمچو مولانا دمشقی دیگرے	موصوف کے بعد مولانا حمید مطرز کا ہمسر
دریں شہر نبودہ است، و حسن تقریرے	اس شہر میں کوئی نہیں تھا، باری تعالیٰ نے

کہ باری تعالیٰ اورا دادہ بود کہ قانون قانونچہ بوعلی و کتب دیگر طب چناں مبین و مشرح و معتبر با شاگرداں تقریر کردے کہ شاگردان پیش محاسن تقریر و بدایع بیان او سجدہ کردندے و باوجود کمال علم طب در طرق صوفیہ مشار الیہ بود و صاحب کشف و کرامات شدہ۔

انھیں ایسا خوش بیان مقرر بنایا تھا کہ قانون وقانونچہ اور دیگر طبی کتابوں کے مطالب کی ایسی تشریح اپنے شاگردوں کے روبرو کرتے کہ وہ ان کی حُسنِ تقریر اور نکتہ آفرینی کے آگے سر بسجود ہو جاتے۔ علمِ طب میں کمال کے علاوہ تصوّف میں بھی آپ کو کافی درک تھا اور صاحبِ کشف و کرامات بھی تھے۔

و دویم استادِ اطبّاءِ عصرِ علائی مولانا صدرالدین طبیب پسر مولانا حسام الدین ماریکلی بودہ است کہ ہم در فنون علم دانشمند بود، و ہم پدر و پسر در علمِ طب مہارت تمام داشتند، و مولانا صدرالدین مذکور ہم صاحب نفس بود صاحب قدم و در لقیہ اولاً مرض را و صلاح و فساد مریض دریافتے و باندازہ آں علاج کردے، و علاج او از مہارت او زود مستر تر آمدے۔

عہدِ علائی کے دوسرے طبیب، جو استادِ اطبّا کہلانے کے مستحق ہیں، مولانا صدرالدین ابن مولانا حسام الدین ماریکلی تھے، جو دانشورِ زمانہ تھے۔ باپ اور بیٹے علمِ طب میں کامل مہارت رکھتے تھے۔ مولانا صدرالدین صاحبِ باطن تھے۔ پہلی ہی نظر میں مرض کو پہچان جاتے اور بیمار کے مزاج کی درستگی اور بگاڑ کا اندازہ کر لیتے اور اسی کے مطابق ایسا علاج کرتے کہ مریض بہت جلد شفایاب ہو جاتا۔

و ہم در عصرِ علائی یمنی طبیب علم الدین و مولانا اعزالدین بداونی و بدرالدین دمشقی شاگرد در علمِ طب مہارتے تمام داشتند، و ناگوریان و برہمنان و جاتیان در شہر طبیبان معروف و مشہور بودند و مبارک قدمے ہمچو مرچندر، و طبیب مدرک مرضے ہمچو جاجا جراح و کحالے ہمچو علم الدین در ہندوستان نبودند و نباشد کہ در نظرِ اوّل مریض را دریابند و بعلاج و تداوی دفع کنند۔

یمنی طبیب علم الدین مولانا اعزالدین بدایونی اور بدرالدین دمشقی یہ سب عہدِ علائی کے طبیب تھے اور طب میں مہارت اور کمال رکھتے تھے۔ اسی طرح ناگوری، برہمن اور جاٹ شہر کے مشہور طبیبوں میں شمار ہوتے تھے۔ مرچندر طبیب، جاجا معالج و جراح اور علم الدین کحال کے مقابل ہندوستان بھر میں اور کوئی نہ تھا۔ ان سب کا کمال یہ تھا کہ پہلی ہی نظر میں مریض کو پہچان لیتے اور اس کا کامیاب علاج کرتے۔

(تاریخ فیروز شاہی، مطبوعہ کلکتہ ۱۸۶۲ء صفحہ ۳۶۲ و ۳۶۳)

اطبّاءِ ہند کے طبی تالیفات کا جو مواد ہم نے فراہم کیا ہے، اس کا سلسلہ آٹھویں صدی ہجری سے شروع ہوتا ہے۔ ہمارا طریقہ کار یہ ہوگا کہ آٹھویں صدی سے لے کر موجودہ دَور تک کے طبی کارناموں کا تفصیلی جائزہ لیں۔ ہر صدی کے نصف اول و نصف آخر میں جو بھی طبیب گزرے ہیں، اُن کی طبی تالیفات کا تذکرہ کرتے ہوئے یہ بتائیں کہ انھوں نے طب کے شعبوں میں سے کس موضوع پر قلم اُٹھایا ہے اور کیا تجربات انجام دیے ہیں۔ ہندوستان کے مختلف مقامات کے مشہور اطبّا کی نشان دہی کرتے ہوئے یہ معلوم کریں کہ ان میں سے کون ایسا ماہر طبیب ہے، جو ہر صدی کے نصف میں ممتاز اور سر برآوردہ کہلائے جانے کا مستحق ہے۔

آٹھویں صدی ہجری کا نصف اوّل

اس صدی کے نصف اوّل میں صرف ایک طبی دستاویز ہاتھ آئی ہے جس کا نام "مجموعۂ ضیائی" ہے۔ اس کا مؤلف ضیا محمد محمد مسعود رشید زنگی عمر غزنوی عرف مبارکباد ہے، جو محمد بن تغلق شاہ کا طبیب ہے۔ یہ ۷۳۰ھ کی تالیف ہے۔ اس کتاب کا ماخذ مجموع شمسی مؤلفہ خواجہ شمس الدین مستوفی ہے، جو ہندوستانی اطبّا کی سنسکرت کتابوں سے ماخوذ ہے اور فارسی زبان میں لکھی گئی ہے۔ مجموعۂ ضیائی کے دیباچہ سے واضح ہوتا ہے[1] کہ آٹھویں صدی کے دَور تک حسب ذیل طبی کتابوں کا رواج عام ہو چکا تھا۔ قانون و قانونچہ شیخ بوعلی سینا، کامل الصناعہ مجوسی، ذخیرہ خوارزم شاہی، مجموع ملکی، شفاء الملوک، مقاصد الابدان، بستان العطارین، صحتِ علائی، مخزن التسفار، معدن العلا طبِ گیلانی، مجموعۂ شمسی، مجموع محمدی مؤلفہ خواجہ تاج الدین ابوبکر فیروزگہی حکیم، سرمکنون محمد ترکان تازی، نکتۃ الاصول فی فوائد الخیول، زہرۃ الزواہر فی معدن الجواہر، نزہۃ الغنا، حدیقۃ الشبان، منافع الناس، ناگارجن۔

مذکورہ بالا کتابوں کو دیکھنے سے چند اہم امور پر روشنی پڑتی ہے۔ مؤلف عربی، فارسی اور سنسکرت سے واقف تھا۔ اُسے طب کی مشہور و معتبر کتابوں سے متعلق وسیع معلومات حاصل تھیں اور یہ سب کتابیں اُس کے دَور میں مستند و مروّج تھیں۔ یونانی و عربی طب میں سرزمینِ ہند میں پہنچنے کے بعد معتدبہ اضافے ہوئے۔ یہاں کی آب و ہوا اور باشندوں کے مزاج و طبیعت کے لحاظ سے اس میں بعض تغیرات رُونما ہوئے، آیورویدک نظامِ طب کا کُھلے دل سے مطالعہ کیا گیا اور اس کی بعض خوبیوں کو اپنایا گیا۔ نوعِ انسانی کے علاج کے ساتھ حیوانات کے علاج کی طرف بھی خاص توجہ دی گئی اور خصوصاً گھوڑوں کے امراض اور اُن کی دواؤں پر اعتنا کیا گیا، کیونکہ گھوڑے اس دَور میں جنگ اور دفاع کا اہم ذریعہ تھے۔ اس کتاب کا چھیالیسواں باب علاجِ اسپاں کے لیے مخصوص ہے۔

---

[1] تفصیل کے لیے ملاحظہ ہو راقم کا مضمون "محمد بن تغلق شاہ کے عہد کا طبی مخطوطہ" ماہنامہ "ہمدردِ صحت" نومبر ۵۹ء ص ۱۲۔

جس کے ۴۴ فصل ہیں۔ یہ باب دو کتابوں نکتۃ الاصول فی فوائد الحول اور کتاب سلطان سنجر ملک شاہ سے ماخوذ ہے۔ جراحیات اور دست کاری طب کے ضروری جزو تھے۔ باب ۴۸ میں علاج بالید کے تفصیلی طریقے بیان کیے گئے ہیں۔ دھاتوں کو کشتہ کرنے اور ان کشتوں کو امراض کے دفعیہ کے لیے استعمال کرنے کا رُجحان عام تھا۔ باب ۴۱ میں ناگارجن اور دیگر جوگیوں کی کتابوں سے پارہ، سونا، چاندی اور تانبہ وغیرہ دھاتوں کو کُشتہ کرنے اور اُن کو تمام امراض میں استعمال کرنے کے طریقوں پر بحث کی گئی ہے۔ طلسمات، علم تسخیر، علم نجوم سے بھی عام دلچسپی تھی اور ازالۂ امراض میں ان سے مدد لی جاتی تھی۔ چناں چہ باب ۴۲ میں سرکنون ہرمس الحکیم اور گفتار محمد ترکان تازی سے استفادہ کیا گیا ہے۔ مذکورہ بالا فہرست میں سے بیرونِ ہند لکھی گئی کتابوں کو چھوڑ کر ہندوستان میں لکھی ہوئی تالیفات دست یاب ہو جائیں تو یہاں کے ابتدائی دَور کے بارے میں مفید معلومات فراہم ہو سکتی ہیں۔

دیباچہ سے ایک اور اہم چیز کا پتہ چلتا ہے کہ مؤلف نے طبی کتابوں کی صرف نقالی نہیں کی، بلکہ ان میں لکھے ہوئے دواؤں کے ان ہی اوزان اور ترکیبِ استعمال کو یک جا کیا ہے، جو اس ملک کے عوام کے فہم و ادراک سے قریب تر تھے۔ ان میں کسی قسم کا ردّ و بدل نہیں کیا گیا، البتہ بعض طبی اصطلاحوں اور عربی زبان میں بعض ادویہ کے نام جو عربی میں مشہور تھے، اُنھیں یہاں کی بول چال کے مطابق تحریر کیا۔ طبیب ہندی ناگارجن کی کتاب سے ادویہ و رسائن کے لیے ایک علیحدہ باب مختص کیا اور اپنے مجربات بھی اس میں اضافہ کیے۔

آٹھویں صدی ہجری کا نصف آخر

۱۔ راحت الانسان ۷۸۸ھ۔ الیاس بن شہاب الملقب بہ ضیا۔ عہد فیروز شاہ تغلق۔

۲۔ طبِ شہابی۔ سنہ ۹۰۷ھ۔ شہاب بن عبدالکریم ناگوری

۳۔ شفاء الخانی۔ سنہ ۹۴۲ھ۔ شہاب بن عبدالکریم ناگوری۔ بہ عہد ظفر خاں اوّل والئ گجرات۔

سلطان فیروز شاہ تغلق کو رفاہِ عام کے کاموں سے کافی دلچسپی تھی۔ بروایت مقریزی اس کے دَور میں دہلی میں ستر شفاخانے تھے۔ اُس نے اپنے ذاتی صرفہ سے ایک بڑا شفاخانہ تعمیر کرایا تھا جس میں مریضوں کے رہنے سہنے اور دوا و غذا کا مفت انتظام تھا۔ "طبِ فیروز شاہی" کے نام سے ایک کتاب اُس کے دَور میں لکھی گئی ہے، لیکن یہ کتاب ابھی تک ہماری نظر سے نہیں گزری۔ اس کے دست یاب ہونے کے بعد ہی اس دَور کی طبی ترقیات اور نظامِ طب پر روشنی ڈالی جاسکتی ہے۔ اس دَور کے مابعد مؤلفینِ طب اکثر اس کا حوالہ دیتے ہیں۔ اس کے علاوہ ایک اور کتاب راحت الانسان کا حوالہ بھی ملتا ہے۔ خوش قسمتی سے یہ کتاب ہمیں دست یاب ہوئی ہے۔ اس کے مؤلف کا نام الیاس بن شہاب الملقب بہ ضیا ہے، جس نے اس کتاب کو سلطان فیروز شاہ کے نام سے منسوب کیا ہے۔ اس کے دیکھنے سے اس دَور کے علاج معالجہ اور طرزِ معاشرت اور عوام کی ذہنیت کا پتہ چلتا ہے کہ لوگ کس طرح اوہام و خرافات میں مبتلا تھے۔ اس کے دیباچہ میں عوام کے عقائد کے متعلق لکھا ہے:

در ہر عصرے و قرنے خاصیت دیگر میشود۔ امروز زمانہ ایست کہ در ہر ساعت مزاج دیگر شدہ است و اطبار ہمہ خاصیتِ ایامِ گزشتہ را دلیل و قیاس میگیرند و ہمہ تقریر مریض بر حال ظاہر بند میکنند و علاج میدہند چنداں نافع نمی آید بسبب آنکہ بیشترے عوام خلایق دریں وقت بہ بلائے آسیب مبتلا شدہ اند، اکثر زحمت دیگر میشود، چوں بیشتر مرداں دریں وہم اُفتادہ اند۔ ہمیں از دیو پری و مثل ایں تسلّط و تصور میکنند، حق ایشاں را بداں بلا اسیر گردانید و اطبار بکلی ازیں معنی علم ندارند۔

ہر دَور میں انسانی طبائع کی خصوصیات بدل جاتی ہیں۔ موجودہ زمانہ میں مزاج میں ہر گھڑی تغیر رونما ہو گیا ہے اور اطبا گزشتہ زمانہ کے مزاجی خصوصیات ہی کو دلیل و قیاس شمار کرتے اور سب مریض کے ظاہری حالات سے سند لیتے اور ان ہی کے لحاظ سے علاج کرتے ہیں لیکن کوئی مفید نتیجہ برآمد نہیں ہوتا۔ اس کا سبب یہ ہے کہ اکثر عوام آج کل بلائے آسیب میں مبتلا ہو گئے ہیں۔ ان کی بیماری بھی جداگانہ ہو جاتی ہے۔ اکثر لوگ اس وہم میں پڑ گئے ہیں کہ دیو پری کا تسلّط ان پر ہو گیا ہے۔ خدا کرے کہ وہ اس مصیبت میں گرفتار ہو جائیں۔ اطبا ان اوہام و خرافات سے یکسر بے خبر ہیں اور مریض کے لیے جو دوائیں تجویز کرتے ہیں ان سے کوئی خاطر خواہ فائدہ نہیں ہوتا۔

خصوصیات: اس کتاب کی خصوصیات یہ ہیں:

۱۔ یونانی و ہندی نسخوں کے علاوہ تعویذات درج ہیں، جن میں قرآنی آیات، افسون، طلسمات، نقش وغیرہ جا بجا پیش کیے گئے ہیں۔

۲۔ مرض کی علامات اور ان کا علاج بیان کیا گیا ہے اور علاج میں سہل اور آزمودہ نسخے درج ہیں۔

۳۔ اکثر عربی و فارسی الفاظ کے معنی ہندی میں بتائے گئے ہیں۔ مثلاً جنبیدن مغز سر آدمی کہ بسبب زخم و یا دھکہ (ص۹) یرقان کہ آں را بہ ہندی کنول باد گویند (ص۳۲) کانجی، سندھی (زنجبیل)، پلیل (فلفل)، پوکرمول، بہلہ (ناخنہ)، گکرہ، ناس، روگ

(رعاف، نکسیر، ہسکہ وغیرہ۔ علاج کدودانہ کے تحت لکھا ہے:

واین حادثہ برسہ نوع است یکے درازآں راکچوہ گویند، دوم مقدار کرم کہ درسر کرمی اُفتد آں را بتوہ گویند، سیوم خورد باشد آں راکدو دانہ میگویند۔ (ص۲۴۰)

بواسیر کے مسّوں پر دوا لگانے کی ہدایت کرتے ہوئے لکھا ہے:

"آنگاہ قدرے بالا جامہ اندازد و خود لنگوتہ کند" (یعنی لنگوٹ کس لے)۔

گجرات کی سرزمین اپنے اندر طب کی مستقل تاریخ رکھتی ہے۔ مسلمانوں کا تعلق گجرات سے گو سلطان محمود غزنوی کے عہد سے پایا جاتا ہے، مگر سلطان علاء الدین خلجی کے عہد (۶۹۶ھ) میں اس خطہ پر حقیقی فتح حاصل ہوئی۔ اسی وقت سے دہلی کی جانب سے گجرات پر ناظم رہنے لگا۔ یہ سلسلہ سلطان محمد شاہ بن فیروز شاہ کے وقت تک جاری رہا۔ ۷۹۳ھ میں مظفر خاں کو راستی خاں ناظم گجرات کی سرکوبی کے لیے روانہ کیا گیا، جس میں راستی خاں مارا گیا اور مظفر خاں منصور رہا۔ مظفر خاں ابھی انتظامی حالت درست کر رہا تھا کہ محمد شاہ کا انتقال ہو گیا۔ اسی زمانہ میں ظفر خاں گجرات پر مظفر شاہ کے لقب سے خود مختار ہو گیا اور ایسے شاہی خاندان کا بانی ہوا، جس نے ۹۸۰ھ تک (تقریباً دو سو سال) نہایت شان و شوکت سے گجرات پر حکم رانی کی۔

طبِ شہابی اور طبِ شفاء الخانی، شہاب ابنِ عبدالکریم ناگوری کی یہ دونوں کتابیں اسی مظفر شاہ اوّل والیِ گجرات کی اوّلیں علمی یادگار ہیں۔ طبِ شہابی منظوم ہے، جس میں کلیات اور معالجات کو دل چسپ انداز میں پیش کیا ہے۔ اس کتاب کی سب سے بڑی خصوصیت مصنف نے یہ قرار دی ہے کہ اس میں جو دوائیں جس مرض کے لیے درج کی گئی ہیں، اُن کا تجربہ کر لیا گیا ہے۔ لکھا ہے:

بدانی دگر قدر ایں مختصر کتابت کنی جملہ با آبِ زر
نیاوردہ ام اندریں اندکی بجز آزمودہ ز دارو یکی

شہاب اپنے دَور کے معاشرہ اور مریضوں کی نفسیات کا بھی خاکہ پیش کرتے ہیں۔ ان کے پاس ہندو مسلم ہر طبقہ کے لوگ رجوع ہوا کرتے تھے۔ ہندو بڑی عقیدت کے ساتھ ان کا علاج کراتے اور تا دمِ زیست اپنے معالج کے احسان مند رہتے۔ دوا اور پرہیز میں وہ طبیب کے احکام کی پابندی کرتے اور ہمیشہ حکیم حاذق کو ترجیح دیتے۔ مسلمانوں کا معاملہ اس کے برعکس تھا، اُن کی طبی خدمت کا صلہ صرف خدا ہی سے چاہا جا سکتا ہے۔ وہ ہمیشہ عطائیوں کی طرف رجوع ہوتے اور پرہیز و علاج میں طبیب کے احکام کی پروا نہیں کرتے۔ ان دونوں قوموں کے مریضوں کا تقابل کرتے ہوئے لکھتے ہیں:

از آں گہ کہ در عقل در آمدم دعا گوی ہندو و مسلم شدم
ز کافر وفا در جہاں یافتم ز مسلم جزا از خدا خواستم
ولیکن چو رنجی بہندو رسد بنزدِ اطبّاء واثق رود
ز فرمانِ او بر تنا بد عناں بہ پرہیز دارد دگر غیر آں

چو رنجے بہ مسلم در آید بہ تن بیارند پیشاب او سوئے فن
ز بہرِ خدا گویم از دل و جان دوائی مجرّب و پرہیز آں
اگر شہد گویم خورد دوغ را واگر ہیچ گویم خورد شوربا
اگر زیست، گویند ز فضلِ حبیب دگر مرد گویند کشتہ طبیب
دریں خطہ اسلام را حال ایست ندانم کہ جائی دگر حال چیست

طبِ شفاء الخانی مظفر شاہ کی فرمائش پر ۷۹۴ھ میں تالیف کی۔ اوّل اعضاء کی تشریح، اُن کے افعال و منافع کا ذکر کیا ہے، پھر امراض اور اُن علل و اسباب اور تشخیص کا طریقہ بیان کیا ہے اور علاج کے اصول بتائے ہیں کے بعد مجرّب نسخے لکھے ہیں۔ مجرّبات میں جن امور کا لحاظ رکھا ہے، وہ فن طا کی جان ہیں، یعنی

۱۔ نسخہ میں وہی دوائیں استعمال کی ہیں، جو ہر جگہ آسانی سے مل سکیں امراض و ادویہ کے عربی، فارسی ناموں کے محاذی ہندی کے معروف نام بھی ہیں، جو اُردو ادب کی تاریخ سے ذوق رکھنے والوں کے لیے بہترین خزینۂ معا

۲۔ دوائیں قیمتاً معمولی ہیں کہ غربا بھی مستفید ہو سکتے ہیں۔

۳۔ ادویہ کی تعداد اور مقدارِ خوراک کم ہے، مریض کی طبیعت پر گراں نہیں ہوتی۔

نویں صدی ہجری کا نصف اوّل

۱۔ کفایہ مجاہدیہ منصور بن محمد بن یوسف بن الیاس، بہ عہدِ سلطان زین العابدین والیٔ کشمیر ۸۲۶ھ، ۸۷۷ھ۔

۲۔ تشریحِ منصوری منصور بن محمد بن یوسف بن الیاس، بہ عہد زین العابدین والیٔ کشمیر ۸۲۶ھ، ۸۷۷ھ۔

کفایہ مجاہدیہ قانون کے طرز کی ایک جامع کتاب ہے، جو سلطان والیٔ کشمیر کے نام پر منسوب کی گئی ہے۔ کلیات، معالجات اور ادویہ اس کا موضوع تشریحِ منصوری اس دَور کے تشریحی معلومات و تحقیقات ہیں اور کفا

معالجات اور مروجہ نظامِ طب میں سنگِ میل کی حیثیت رکھتی ہیں۔ یہ دونوں کتابیں سالہاسال تک اطبارِ ہند کا مرجعِ علم وعمل رہیں اور طبی نصابِ تعلیم کا ایک ضروری جزو بنی رہیں۔ بلاشبہ منصور بن محمد نویں صدی ہجری کے نصف اوّل کا سر برآوردہ طبیب وجرّاح کہا جاسکتا ہے۔

نویں صدی ہجری کا نصف آخر

شفائے محمودی

مترجم: علی بن محمد بن اسماعیل اساولی اصیلی

عہد: سلطان محمود شاہ والیٔ گجرات ۸۶۳ھ تا ۹۱۷ھ

سلطان احمد شاہ بانیٔ احمد آباد کے پوتے محمود شاہ والیٔ گجرات نے ۵۴ برس حکومت کی۔ اس کے عہد میں عربی اور سنسکرت کی مشہور کتابوں کے فارسی تراجم کے لیے ایک محکمہ قائم کیا گیا۔ تاریخ ابنِ خلکان، شفا، مشکوٰۃ شریف اور ویدک کتاب واگبھٹ کے تراجم اسی کے دور کی یادگار ہیں۔ یوں تو اسلامی دورِ حکومت میں چرک اور سشرت اور دیگر ویدوں کی کتابوں کے تراجم ہو چکے تھے، لیکن ہندوستان میں یہاں کی ویدک کتابوں کے مستقل ترجموں کا دور درحقیقت "شفائے محمودی" سے شروع ہوتا ہے۔ واگبھٹ آٹھ آیورویدک کتابوں کا مجموعہ ہے، جس کی تفصیل یہ ہے:

(۱) تشریح میں (۲) تداوی اطفال میں (۳) مضرت دیو میں (۴) معالجاتِ امراض میں (۵) تیر، کانٹے وغیرہ وزخم کے علاج میں (۶) زہریلے جانوروں کے ڈسنے کے علاج میں (۷) پری وآسیب کے علاج میں (۸) قوتِ باہ میں۔

واگبھٹ اس فن کا پہلا مدوّن ہے اور اس کی کتاب فن کی پہلی کتاب ہے، اس لیے انضباط کے بجائے مسائلِ طبیہ میں انتشار زیادہ ہے۔ جو باب اور فصلیں اس نے قائم کی ہیں، وہ اکثر ایسی ہیں، جس میں ایک دوسرے کا تداخل ہو سکتا ہے۔ کبھی کبھی ایک ہی فصل میں خواصِ ادویہ، علت، اسبابِ علت اور علاج سب ہی درج کر دیتا ہے اور کہیں مضامین کو بہت تشنہ چھوڑ دیتا ہے۔ مفردات کے خواص بہت اختصار کے ساتھ لکھتا ہے اور اکثر متحد الخواص اشیار کو ایک ہی سانس میں بول جاتا ہے، حالاں کہ اس کے دوسرے خواص بھی ہوتے ہیں، جس کو وہ نظر انداز کر جاتا ہے۔

رسم ورواج اور مذہبی روایات کو طبی اصول کے تحت ذکر کر دیتا ہے، لیکن اس کے محقق وماہرِ فن ہونے میں کوئی کلام نہیں، جو بات اس کی تحقیق کے خلاف ہو اس کا ضرور اظہار کرتا ہے۔ طبی مسائل جہاں مذہب سے ٹکراتے ہوں، وہاں دبے الفاظ میں اصل حقیقت بیان کر جاتا ہے۔ وہ اپنے سے پہلے اطبا کے اقوال کو بھی وزن دیتا ہے اور اپنے نظریہ کی تائید میں ان کو پیش کرتا ہے۔

مترجم نے اس کتاب کے علاوہ ان کی شرحوں سے بھی فائدہ اٹھایا ہے۔ یہ آزاد اور مطلب خیز ترجمہ ہے۔ بعض مسائل کو بیان کر کے، جو اسلام کے خلاف ہوں، صفائی کے ساتھ کہہ دیتا ہے کہ یہ حرام ہے یا ناجائز۔ شگون اور ٹوٹکے کا ذکر کر کے کہتا ہے کہ اگر اسلام میں جائز ہے تو کر سکتا ہے۔ افسوس ہے کہ اس کا ترجمہ شگفتہ نہیں ہے۔ ایک بڑی تکلیف دہ چیز اس ترجمہ میں یہ ہے کہ ابتدا میں ہر اصطلاح کا ترجمہ کر کے اسی ترجمہ کو آگے چل کر استعمال کیا ہے، لیکن جیسے جیسے وہ آگے بڑھتا جاتا ہے، اصطلاحی ترجموں کو چھوڑ کر اصل سنسکرت کا لفظ ہی استعمال کرنے لگتا ہے۔ اس کا لازمی نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ جن اشخاص کو اس فن سے لگاؤ نہیں اور وہ ماقبل کی اصطلاحات بھی یاد نہ رکھیں تو آخری ابواب کا سمجھنا ان کے لیے سخت دشوار ہو جائے۔ (باقی آئندہ)

علم الادویہ

جونک قدرت کا جیتا جاگتا نشتر

سودیت ڈاکٹر سر جوڑے بیٹھے تھے، زور شور کے ساتھ مشورے ہو رہے تھے، جوزف اسٹیلن بستر مرگ پر تھے، اُن کے خون کے دباؤ کو کم کرنے کی انتہائی کوششیں ہو رہی تھیں، جب کسی کے کیے کچھ نہ ہوا تو بالآخر دو مرتبہ اسٹیلن کے جسم میں جونکیں لگانی پڑیں اور ایک اسٹیلن ہی پر کیا منحصر ہے، لاکھوں انسان قدرت کے اس جیتے جاگتے نشتر سے مستفید ہوتے رہے ہیں۔

بڑے سے بڑے سرجن صدیوں سے جونکوں کے دستِ نگر رہے ہیں۔ قریب قریب تمام قدیم تہذیبیں اس سے فائدہ اُٹھاتی رہی ہیں۔ امریکہ کی خانہ جنگی سے کچھ ہی پہلے صرف پیرس میں جونکیں ہر سال انسانوں کا دو لاکھ پونڈ خون پی رہی تھیں۔ معالجوں کے تمام آلات اور ساز و سامان کی طرح جونک کا تعلق بھی بیماری کے مخصوص نظریوں سے ہے۔

اس سے پہلے جب انسان نے جراثیم کی کارپردازیوں سے خوف زدہ ہونا سیکھا ہے، عارضوں کی بہت سی قسموں کا سبب بھوت پریت یا جسم کے خلیوں کی غیر معمولی رطوبتوں کو قرار دیا جاتا تھا، اس لیے تکلیف کے سبب کو دور کرنے کے سوا اور معقول علاج کیا ہو سکتا تھا۔ بھوت ہو یا غلیظ خِلط اُس کو جسم سے خارج کرنا ضروری تھا۔ اس کے لیے شگاف لگانے اور تکلیف دینے والی روح کو یا شے کو خون کے ساتھ تکلیف کی جگہ سے باہر نکالنے کی ضرورت تھی۔ قریب قریب سب طبی مراکز اس امر پر متفق تھے کہ اگر متاثر جگہ سے خون نکال دیا جائے تو افاقہ ہو جائے گا۔

بخاروں کی وجہ سے جو عارضے پیدا ہو جاتے ہیں، اُن کی علامتوں کو آجکل سیلان خون سے عارضی طور پر کچھ افاقہ حاصل ہو جاتا ہے اور جب سرجن اور مریض دونوں فصد کھولنے کو حکمی علاج تصور کرتے ہیں تو ظاہر ہے اس کا نفسیاتی اثر بہت زیادہ ہوتا ہے۔ پُرانے زمانہ میں صدیوں تک برابر مرد اور عورت بیماری اور تکلیف پر قابو پانے کے لیے اپنے جسم سے خون نکلواتے رہے، لیکن براہِ راست کسی رگ کو

لیتے تھے۔ مریض کی جلد پر کم سے کم خراشیں لگا کر سینگی لگانے کی غرض سے اس امر کی ضرورت تھی کہ کوئی ایسا طریقہ نکالا جائے جس سے خون جاری ہو۔ چوتھی صدی قبل مسیح میں یہ کام تونبی سے لیتے تھے۔ اُسے متاثر جگہ پر مضبوطی سے رکھ کر اس میں سے مُنہ سے ہوا کھینچ لیتے تھے۔

قدیم چینیوں نے کبھی سینگی کے استعمال کو نہیں سمجھا اور نہ اس سے فائدہ اُٹھایا۔ اس زمانہ میں اُن کے بڑے بڑے سرجن فولاد، چاندی یا سونے کی باریک باریک سوئیوں سے گہرے گہرے پنکچر کر کے دبا دبا کے خون نکالتے تھے۔ سینگی میں سے ہوا خارج کرنا مشکل تھا اور مُنہ سے چُوسنا بھی قابلِ اطمینان نہ تھا۔ اس کے بعد درجنوں پچکاریاں ایجاد ہوئیں، مگر کسی سے بھی کام نہ چلا۔

پھر میکانکی خوش تدبیری جسم کے مختلف متاثر حصّوں میں زخم لگانے کا کام بھی ٹھیک طریقہ پر انجام نہیں دے سکی۔ پُرانے زمانہ کے زخم لگانے والے بے ڈھنگے اور بھونڈے پن سے کام کرتے تھے، لیکن جہاں بلیڈ اچھے بھی ہوتے تھے، وہاں بھی سرجنوں کے لیے یہ بات قریب قریب ناممکن تھی کہ بلیڈوں کو زنگ سے محفوظ رکھا جائے، اس لیے یہ قدرتی بات تھی کہ معالجوں کی نظر میں خون نکالنے کی صرف ایک بے ضرر اور زُود اثر تدبیر کی وقعت ہوتی۔

دوسری صدی قبل مسیح میں اپولو کے پادری نکینڈر آف کولوفان نے سب سے پہلے عملِ جرّاحی میں جونک کا ذکر کیا ہے۔ اُس نے غالباً اُن تاجروں سے جو ہندوستان یا عرب گئے تھے، اس عجیب کیڑے کے متعلق معلومات حاصل کی تھیں۔ آگسٹس سیزر کے وقت تک تمام اچھے یورپین طبیب اس کیڑے سے اچھی طرح واقف ہو گئے تھے۔

باوجود غیر یقینی بہم رسانی کے جیسے جیسے جونکیں مختلف بیماریوں میں مفید اور کارگر ثابت ہوتی رہیں، ان کی مانگ بڑھتی گئی۔ خارش سے لے کر دَوران سَر تک اور ذات الجنب سے لے کر ہذیان اور جنون تک میں اس خون چُوسنے والے

کسی معالج سے تم اپنی بیماری کا حال بیان کرو تو وہ تمہیں بتا دے گا کہ تمہیں کتنی جونکوں کی ضرورت ہے اور اُنہیں کہاں لگانا چاہیے۔ بدہضمی کے لیے معدہ کے جوف میں بیس سے تیس تک جونکیں لگاتے ہیں۔ آدھی درجن جونک دونوں کنپٹیوں پر لگانے سے زکام بالکل جاتا رہتا ہے۔

چھوٹے بچوں کے دانت نکلنے کی تکلیف میں کان کے پیچھے جونکیں لگا دیتے ہیں، ساری تکلیف دُور ہو جاتی ہے اور آسانی سے دانت نکل آتے ہیں۔ کالی کھانسی کے لیے پیٹ پر کافی تعداد میں جونکیں لگانی پڑتی ہیں۔ اگر گٹھیا کا ہلکا سا حملہ ہو تو ٹخنہ اور پنڈلی کے بیچ کے حصہ میں چار چار جونکیں اور ایک ایک جونک دونوں کانوں کے پیچھے لگانے سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔ بہت تیز بخار میں سر کے چاروں طرف بہت سی جونکیں لگانی پڑتی ہیں۔

جب نپولین کو عروج حاصل ہوا ہے تو یورپ میں اس کی قوم جراحی کا مرکز شمار ہونے لگی اور فرانسس بروسیاز، جو نپولین کی فوج کا سرجن تھا، جونکوں کی کارگزاری کا بڑا مداح تھا۔ ۱۸۳۱ء میں بروسیاز پیرس میڈیکل اسکول میں تشخیص امراض کا پروفیسر مقرر ہوا۔ اس کا خیال یہ تھا کہ معدہ کی خرابی سب بیماریوں کی جڑ ہے اور اس کا سب سے اچھا اور سب سے زیادہ مؤثر علاج معدہ اور سر پر جونکیں لگانا ہے۔ یہاں تک کہ وہ تاریخ میں سب سے بڑا خونی معالج" کہلاتا تھا۔ وہ اپنے مطب میں سینکڑوں جونکیں روزانہ استعمال کرتا تھا اور اپنے طلبا کو بھی جونکیں استعمال کرنے کی ہدایت کرتا تھا۔

جونکوں کی مانگ فرانس میں اس قدر بڑھ گئی تھی کہ جونکیں مہیا کرنے والے اُس کی طلب کو پورا نہیں کر سکے اور اُنہیں اسپین اور پرتگال سے جونکیں منگانی پڑیں۔ پھر اٹلی اور بوہیمیا سے منگائیں۔ بعض لوگوں نے خاص طور پر دلدل میں گھسنے کی مشق کی، وہ ٹانگیں ننگی کر کے دلدل میں گھس جاتے تھے اور جب اس میں سے نکلتے تھے تو اُن کی ٹانگوں پر بیسیوں جونکیں چمٹی ہوتی تھیں۔

جونکیں درآمد کرنے والوں کے ایجنٹ پولینڈ، روس، فلسطین اور ترکی وغیرہ ممالک میں موجود رہتے تھے۔ اسٹراسبرگ جونکیں فراہم کرنے کا مرکز بن گیا تھا۔ ساٹھ ہزار سے اسّی ہزار تک جونکیں ہر روز پیرس کو بھیجی جاتی تھیں اور فرانس میں ہر سال پانچ کروڑ پچھتر لاکھ جونکیں کام میں آتی تھیں۔

انگلستان میں بھی ان دنوں خاصی بڑی تعداد میں جونکیں درآمد کی جاتی تھیں۔ ۱۸۲۳ء میں یورپ سے انگلستان اور امریکہ کو پندرہ لاکھ جونکیں بھیجی گئیں۔ اس سے اگلے ہو گیا کہ انگلستان کے بڑے بڑے ہسپتالوں کے سالانہ اخراجات کا پانچ فی صدی حصہ جونکوں کے لیے مخصوص تھا، یہاں تک کہ ۱۸۶۳ء میں صرف لندن کے ہسپتالوں کے لیے ستر لاکھ جونکیں مہیا کی گئیں۔ اس کے بعد سے انگلستان میں جونکوں کا استعمال کم ہوتا گیا۔

روس میں ڈھائی انچ سے کم لمبی جونکوں کی برآمد مدتوں بند رہی۔ ماسکو اور سینٹ پیٹرس برگ میں سینکڑوں جونکوں کے تالاب بن گئے تھے۔

امریکہ میں جونکوں کی طلب و رسد معمولی حدوں سے زیادہ نہیں بڑھی۔ ۱۸۴۰ء کے بعد سے پچاس برس تک پندرہ لاکھ جونکیں ہر سال استعمال ہوتی رہیں اور تھوک قیمت سو ڈالر فی ہزار سے کبھی زیادہ نہیں بڑھی۔ امریکہ میں فلیڈلفیا کے علاقہ میں جونکیں زیادہ پیدا ہوتی ہیں۔

جونکوں کی آدھی درجن اہم قسمیں ایسی ہیں، جن سے معالج کام لیتے رہے ہیں۔ دیکھنے میں جونک ایک رنگ برنگ کا زمینی کیڑا معلوم ہوتی ہے۔ ہلکا بھورا، سبز اور سیاہ تینوں رنگ اس طرح ملے جُلے ہوتے ہیں کہ اس کے پیدائشی ماحول میں اُسے چھپائے رکھتے ہیں۔ پانی کی لہروں میں آہستہ آہستہ حرکت کرتے ہوئے وہ پانی میں بھیگے ہوئے پتوں کے پس منظر کا ایک جزو معلوم ہوتی ہے۔

جونک کے جسم پر کوئی عضو نہیں ہوتا۔ اس کا جسم ۳۴ حصوں یا حلقوں میں منقسم ہوتا ہے۔ ان میں چھے حلقوں کا ایک واحدہ بن جاتا ہے جس میں اس کیڑے کا سر اور مُنہ شامل ہوتا ہے۔ سات حلقے وہ ہیں جن میں اعضائے ہضم شامل ہیں۔

جسمانی نشو و نما مکمل ہونے پر جونک دو سے چار انچ تک لمبی ہوتی ہے۔ لیکن جونک خود دس انچ لمبائی تک کھنچ سکتی ہے، یا سکڑ کر ایک بہت چھوٹی سی گیند بن جاتی ہے۔ دس برائے نام آنکھوں کے ذریعہ وہ سایہ اور روشنی کو محسوس کرتی ہے۔ دوسرے اعضائے حس اپنے شکار کی طرف اُس کی رہنمائی کرتے ہیں۔

جونک کے دل نہیں ہوتا۔ دل کی جگہ چار دھڑکتی ہوئی رگیں ہوتی ہیں۔ آکسیجن جلد کے ذریعہ جسم میں داخل ہوتا ہے، کیوں کہ اس کے نہ پھیپھڑے ہوتے ہیں، نہ گلپھڑے۔

روایتی حیاتیاتی نقطۂ نظر سے جونک کو زندگی کا بہت ہی ادنیٰ درجہ حاصل ہے یعنی اس کی ساخت ان دودھ پلانے والے سُرخ خون والے جان داروں کے مقابلہ میں، جن کا وہ خون چوستی ہے، بہت ہی سادہ ہے۔ کیچوے کے برخلاف، جسے اس کا رشتہ دار سمجھو، جونک کا جسمانی جوف بہت ہی چھوٹا ہوتا ہے، بس یہ سمجھو کہ دو نلکیاں ہیں اور وہ بھی اس طرح کہ ایک نلکی دوسری نلکی کے اندر ہے۔

پلتے ہیں۔ جوں جوں نشوونما ہوتی جاتی ہے، خوراک کا ڈھنگ بدل جاتا ہے۔ گو کھلنے اور بند ہونے کے لیے پٹھے مہیا ہوتے ہیں، پھر بھی جونک کا گلا اتنا تنگ ہوتا ہے کہ اس میں سے ٹھوس اور منجمد خوراک نہیں گزر سکتی، اسی لیے بالغ جونک خون کی تلاش میں رہتی ہے۔

کسی پتھر یا گھاس پھوس سے جسم کا پچھلا حصہ چپٹائے ہوئے بھوکی جونک پانی میں لہراتی رہتی ہے، جب اپنے مطلب کے شکار کا پتہ لگتا ہے تو وہ پتھر یا گھاس کو چھوڑ کر اس تک تیر کر پہنچتی ہے۔ پیچھے والی خون چوسنے کی نلی سے مضبوط پکڑ کر آگے کی خون چوسنے والی نلی سے مقامِ اتصال تلاش کرتی ہے، بہت چھوٹے چھوٹے ہونٹ کھلتے ہیں اور اُن کے اندر سے تین عجیب قسم کے تکونے جبڑوں کے جوڑ ظاہر ہوتے ہیں، تینوں میں سے ہر ایک جھلی دار گدی میں، جس کی شکل نصف چاند کی سی ہوتی ہے، پچاس یا اس سے زیادہ بہت ہی ننھے ننھے دانت ہوتے ہیں، جبڑوں کی آگے پیچھے ہوتی ہوئی محوری گردش تین چھوٹے چھوٹے شگاف بنا لیتی ہے اور اس خوب صورتی سے بناتی ہے کہ ذرا بھی تکلیف محسوس نہیں ہوتی، یہاں تک کہ اگر جونک کو دیکھ نہ لیا جائے تو خبر بھی نہ ہو کہ کوئی خون چوس رہا ہے۔

جبڑے کے پٹھوں کی حرکت سے ایک لعاب دار کیمیاوی مادہ نکل کر کھلے ہوئے زخم میں داخل ہوتا ہے، تاکہ خون جم نہ جائے۔ امریکہ میں ایسی جونکیں بہت کم ہیں جو ایک اونس کے چھٹے حصہ سے زیادہ خون کھینچ سکتی ہوں۔ یورپ کے ملکوں کی جونکیں اس سے چار پانچ گنا زیادہ خون چوستی ہیں۔ بعض ایشیائی ممالک کی جونکیں اس سے بھی زیادہ خون چوس سکتی ہیں۔

انسان کے جسم میں گردش کرتے ہوئے خون کے سرخ خلیوں کی زندگی صرف چند ہفتوں کی ہوتی ہے، لیکن جونک کے جسم کے اندر والی بیس تھیلیوں میں سے ایک تھیلی میں بھر کر انسانی خلیے مہینوں تر و تازہ رہ سکتے ہیں۔ ایک دفعہ سیر ہو کر خون چوسنے کے بعد جونک ایک تھیلی کو خالی کر کے ہضم کرتی رہتی ہے۔ ایک دفعہ پیٹ بھر لینا اس کے لیے سال بھر تک کے واسطے کافی ہے۔

جونکیں کہیں بھی ہوں، ان کے دشمن بہت ہی کم ہوتے ہیں۔ بیلی مچھلی اور ٹراؤٹ مچھلی اسے بہت شوق سے کھاتی ہیں۔ ان کے علاوہ اور کوئی پانی کا کیڑا جونک کو نہیں کھاتا۔

جونکیں قریب قریب ساری دنیا میں پائی جاتی ہیں۔ سرد ملکوں میں جب

درجۂ حرارت بتیس ڈگری فارن ہائٹ اُتر جاتا ہے تو جونکیں مر جاتی ہیں۔ منطقۂ معتدلہ میں جونکیں جاڑوں بھر بے حس و حرکت پڑی رہتی ہیں اور جب درجۂ حرارت بڑھتا ہے تو پھر حرکت میں آجاتی ہیں۔ جب پانی خشک ہو جاتا ہے تب بھی جونکیں زندہ رہتی ہیں۔ کیچڑ میں بل بنا کر ایک جوان جونک چار پانچ ہفتے تک بغیر پانی کے زندہ رہ سکتی ہے۔

جونکیں خاص اہتمام کر کے کہیں پالی نہیں جاتیں۔ اس کے باوجود وہ ہر جگہ پائی جاتی ہیں۔ ایشیا اور فلپائن میں یہ مویشیوں کو بہت پریشان کرتی ہیں۔ جونک ریڑھ کی ہڈی والے جانوروں کے خون کو ترجیح دیتی ہے، لیکن یہ نہیں ہے کہ صرف یہی خون وہ پیتی ہو، ضرورت پڑتی ہے تو کچھوے اور مینڈک کے خون پر نسلیں کی نسلیں پرورش پاتی رہتی ہیں۔

ایشیا میں تو اب بھی جونکوں سے عام طور پر کام لیا جاتا ہے، لیکن یورپ کے بہت ہی کم دوا فروشوں کے یہاں اب جونکیں دست یاب ہوتی ہیں۔ بعض ماہر کہتے ہیں کہ مسوڑھوں کے پھوڑوں کے لیے جونکوں سے بہتر کوئی علاج نہیں۔ جب چوٹ لگنے سے جلد سیاہ پڑ جاتی ہے تو جونکیں اس کو ٹھیک کر دیتی ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ یورپ میں گھونسہ بازی کے کھیل میں حصہ لینے والوں کو جونک کی تلاش رہتی ہے۔

حفظِ صحت

نقصان پہنچانے والی غذاؤں سے پرہیز کیجیے

بلقیس جہاں بیگم۔ مٹیا برج۔ کلکتہ

"آپ اپنی نبض خود دیکھ کر اپنے بہت سے امراض کا علاج شروع کر کے اُن سے نجات پا سکتے ہیں۔"

یہ ہیں وہ الفاظ جو ایک مشہور و معروف طبی ماہر نے اپنے ایک بیان میں کہے تھے۔ ماہر موصوف کا نام ڈاکٹر کوکا ارتھر ہے، جو کولمبیا یونیورسٹی کے کلینیکل میڈیسن کے ڈیپارٹمنٹ میں مدتوں پروفیسر کی حیثیت سے رہ چکے ہیں۔ ڈاکٹر ارتھر اپنی کتاب "دی پلز ٹسٹ فار ایلرجی" میں ہدایتاً لکھتے ہیں:

یہ بات پایۂ ثبوت کو پہنچ چکی ہے کہ گھونگھے، اسٹرابیریاں، انڈے اور دودھ اعتدال کے ساتھ مضر نہیں ہیں، مگر کچھ لوگوں کے لیے نقصان دہ ثابت ہوئے ہیں کیونکہ ان کے استعمال سے انہوریاں اور دمہ جیسے اور بھی امراض کی علامات پیدا ہو جاتی ہیں۔

ڈاکٹر ارتھر کو پورا یقین ہے کہ لاکھوں ایسے ذکی الحس لوگ ملیں گے، جن کی زندگیاں وقتاً فوقتاً سر کے درد، تپ کاہی (ہے فیور)، بدہضمی اور اعصابی تھکن سے دوچار ہوتی ہیں۔ وہ اگر چاہیں تو اپنا علاج خود کر کے حوصلہ افزا نتائج پیدا کر سکتے ہیں۔

بہت سے ایسے امراض بھی ہیں، جو غذا کے ناقص اجزا کے باعث لاحق ہو جاتے ہیں، مگر بہت سے لوگ اتنے ذکی الحس ہوتے ہیں کہ وہ خود اپنے نظامِ جسم کے صحیح افعال میں رُکاوٹ پیدا کرنے کا سبب بن جاتے ہیں۔

اگرچہ اکثر لوگوں کو مختلف غذاؤں کے بارے میں کم علم ہوتا ہے، مگر ڈاکٹر ارتھر کہتے ہیں کہ بھی غذائیں نبض کی رفتار کو تیز تر کر دیتی ہیں۔

سب سے پہلے یہ جاننے کے لیے کہ کن غذاؤں سے پرہیز کیا جائے؟، آپ کو چاہیے کہ آپ اپنی نبض کی نارمل رفتار کا صحیح اندازہ کریں اور وہ غذائیں، جن کے کھانے کے بعد نظامِ نبض تیز ہو جائے، انہیں فوراً ترک کر دینا چاہیے۔ ایسی غذاؤں سے پرہیز کے بعد جیسا کہ ڈاکٹر ارتھر کا خیال ہے، آپ کی آدھی سے زیادہ شکایات رفع ہو جائیں گی۔

نزلہ و زکام کے بارے میں پہلے یہ خیال کیا جاتا تھا کہ جراثیم کی وجہ سے پیدا ہوتا ہے، مگر ڈاکٹر ارتھر کے بیان سے صاف ظاہر ہوتا ہے کہ بہت سی نزلہ اور زکام کی بیماریاں اس طرح لاحق ہو جاتی ہیں کہ گرد و غبار ناک کے ذریعہ جسم کے اندر جذب ہوتے رہتے ہیں، یا غذاؤں میں چھپے ہوئے جراثیم غذاؤں کے ذریعہ پہنچتے رہتے ہیں، مگر بعض کو سمور وغیرہ استعمال کرنے سے بھی نزلہ و زکام کے شکار ہو جاتے ہیں اور کچھ لوگ گھوڑوں سے قریب رہ کر بھی شکار ہوتے دیکھے گئے ہیں۔

ذیل میں ڈاکٹر ارتھر کی چند ہدایتیں دی جا رہی ہیں، جن پر آپ عمل پیرا ہو کر استفادہ حاصل کر سکتے ہیں:

۱۔ آپ بس ایک ایسے دن کی تلاش کیجیے، جب آپ کو نزلہ زکام یا اور کوئی مرض نہ ہو۔

۲۔ تمباکو نوشی سے اجتناب کیجیے، کیونکہ یہ آپ کی نبض کی رفتار پر گہرا اثر ڈالتی ہے۔

۳۔ اپنے ایک ہاتھ میں گھڑی رکھ کر دوسرے ہاتھ سے ایک منٹ تک نبض دیکھتے رہیے اور "قرعاتِ نبض" یاد رکھیے۔

۴۔ بارہ گھنٹوں کے اندر چودہ مرتبہ نبض دیکھیے۔ اس طرح صبح کے وقت فوراً بستر سے اُٹھ کر اور ہر کھانے کے بعد نبض دیکھنے کی ضرورت ہے (ناشتہ کے وقت، دن کے کھانے کے وقت اور شام کے کھانے کے وقت)۔ ہر کھانے کے بعد آدھ گھنٹے کے وقفہ سے تین مرتبہ نبض دیکھنے کی ضرورت ہے اور اس کے علاوہ رات کو سونے سے کچھ پہلے۔

۵۔ بستر پر پہلی بار نبض دیکھنے کے سوا بیٹھتے وقت دیکھیں، کیونکہ بستر سے اُٹھنے سے پہلے آپ کی نبض کی جو رفتار ہوگی، وہی آپ کی نارمل رفتار ہے۔

۶۔ آپ ہر کھانے کے بعد اپنے تمام کھانوں کو ایک کاغذ پر نوٹ کر لیجیے۔

۷۔ ہر اُس غذا کا خیال رکھیں جس کے استعمال سے آپ کی نبض کی رفتار تیز تر ہو جائے، کیونکہ یہ امر مسلّم ہے کہ اس غذا میں چند ایسے ناقص اجزا شامل ہیں جو نبض کی تیز رفتاری کا باعث ہوتے ہیں۔

ایک سو ذکی الحس مریضوں کا مطالعہ کرنے کے بعد ڈاکٹر ارتھر نے ایسی غذاؤں کو، جو معمولی قسم کے امراض پیدا کرنے کا باعث ہوتی ہیں، درج کر لیا ہے۔ مثلاً انڈے، ڈبل روٹی، آلو، دودھ، نارنگیاں، گائے کا گوشت، مچھلیاں، مٹر، بین اور شکر۔

انہیں پورا یقین ہے کہ نقصان پہنچانے والی غذاؤں کے پرہیز ہی سے انسان اپنی تندرستی اور توانائی برقرار رکھ سکتا ہے اور بعض حالات میں وہ زیادہ دنوں تک زندہ بھی رہ سکتا ہے

غذائیات

پتیوں سے حاصل کیا ہوا پروٹین بہترین غذا بن سکتا ہے

منصور علی خاں بریلوی

لندن کے مضافات میں کچھ سائنس داں ریسرچ کے ایک منصوبے پر
رر ہے ہیں، جس کا مقصد دنیا سے بھوک کا خاتمہ کرنا اور خوراک کی قلت کو
رنا ہے۔ یہ سائنس داں پیڑوں اور پودوں کی پتیوں سے پروٹین کی ایسی شکل
مل کرنے کی کوشش کر رہے ہیں، جسے انسانی خوراک کے لیے قابل قبول بنایا
لتا ہے۔ اگر یہ سائنس داں اپنے مقصد میں کامیاب ہو گئے تو امید ہے کہ وہ
کافی مقدار میں خوراک مہیا کر سکیں گے، جو زرعی ماہرین کی توقعات سے
ں زیادہ ہوگی۔

اگر غور سے دیکھا جائے تو ہم سب کی خوراک کا انحصار پتیوں پر ہے۔
دالات پتیاں کھا کر اپنا پیٹ بھرتے ہیں، ان سے ہمیں گوشت اور دودھ ملتا
۔ گویا ہم جانوروں سے ہضم کا ابتدائی کام لیتے ہیں۔ اس میں شک نہیں کہ
یق عمل ہماری خوراک کو زیادہ ہاضم بنا دیتا ہے، مگر اس سے بربادی بھی
ں ہے۔ تحقیق سے پتہ چلا ہے کہ ایک گائے کا پیٹ بھرنے کے لیے تین ایکڑ زمین
ماس ضروری ہوتی ہے۔ اگر گھاس کی اس کثیر مقدار سے غذائی عناصر براہ
ت حاصل کر لیے جائیں تو ان سے پورے گاؤں کی انسانی آبادی کا پیٹ
جا سکتا ہے۔

جنوبی انگلینڈ میں واقع ہارپینڈن میں روتھامسٹیڈ کے تجرباتی اسٹیشن
مائنس دانوں نے ایک ایسا طریقہ معلوم کر لیا ہے، جس کے ذریعہ پتیوں کو
کیمیائی عمل سے انسانی خوراک کے قابل بنایا جا سکتا ہے۔ پتیوں کو ایک ایسی
مشین کے اندر ڈالا جاتا ہے، جو انھیں اچھی طرح کچل ڈالتی ہے اور پھر ان سے
پروٹینی اجزا ایک گیلے کیک کی صورت میں نکل آتے ہیں۔ ایک ٹن تازہ پتیوں
سے تقریباً ایک سو پونڈ وزنی کیک تیار ہوتا ہے۔ اس کیک میں چالیس پونڈ
خالص پروٹین اور اس کے ساتھ ہی نشاستہ اور چکنائی کی کافی مقدار ہوتی ہے۔
یہ مقدار دوسری فصلوں کی ایک ایکڑ آراضی کی اچھی پیداوار سے حاصل شدہ
مقدار کی برابر ہوتی ہے۔ ان پتیوں کا بھوسا یا کھل بعد میں جانوروں کے
چارہ کے طور پر استعمال کیا جا سکتا ہے۔

سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ پتیوں سے حاصل شدہ یہ پروٹین کھانے میں
استعمال کیوں نہیں ہوتا؟ اس کا جواب یہ ہے کہ لوگ عام طور پر اسے پسند نہیں
کرتے۔ مغربی ملکوں کے عوام کو اس کی ضرورت نہیں کہ وہ ایک بے مزہ خوراک
کو مزے دار بنا کر اپنا لیں، حالاں کہ اسے سبزی خوروں کی خوراک کی غذائی
کمی کو پورا کرنے کے لیے بہت اچھی طرح استعمال کیا جا سکتا ہے لیکن مشرقی
ملکوں میں، جہاں خوراک کی بھی کمی ہے اور نقص تغذیہ بھی عام ہے، صورت
حال کو بہتر بنانے میں اس سے بہت مدد لی جا سکتی ہے۔ تاہم، اس سلسلہ میں
ایک بڑی مشکل ہے۔ جیسا کہ غیر ترقی یافتہ ملکوں کے قحط زدہ علاقوں میں کام
کرنے والے امدادی کارکن اچھی طرح جانتے ہیں، ان ملکوں کے باشندے
ایک محدود خوراک استعمال کرنے کے بڑی سختی کے ساتھ عادی ہوتے ہیں
اور انھیں کوئی نئی چیز استعمال کرانا ایک مشکل سوال ہوتا ہے۔

روتھامسٹیڈ (جنوبی انگلینڈ) کے تجرباتی اسٹیشن نے اس سلسلہ
میں ایک ایسی کم قیمت مشین ایجاد کر لی ہے، جسے استعمال کرنے کے لیے
کسی فنی ماہر کی ضرورت نہیں ہوتی۔ یہ تجرباتی اسٹیشن پتیوں کے پروٹین کو
خوش ذائقہ بنانے کی لگاتار کوشش کر رہا ہے، جس کے نتیجہ میں پتیوں کے

چکنے کیک یا پیسٹ کو پوڈر میں تبدیل کیا جا سکے گا تاکہ اسے پکائی ہوئی چیزوں (روٹی سالن وغیرہ) میں ڈال کر حل کیا جا سکے۔ خود پیسٹ بھی نہایت تغذیہ بخش چیز ہے، کیوں کہ اس میں چکنائی کے بہت ہی قیمتی اجزا موجود ہوتے ہیں۔

بدقسمتی سے اکثر لوگ جو تقریباً گزشتہ پچاس ہزار سال سے چیزوں کو روایتی ڈھنگ سے پکا کر کھانے کے عادی چلے آرہے ہیں، اس کے چمک دار سبز رنگ پر اعتراض کرتے ہیں، چناں چہ سائنس داں اس کا یہ رنگ چھپانے کے لیے طرح طرح کے تجربے کر رہے ہیں۔ ایک طریقہ یہ ہے کہ اس کو پکا کر چھوٹی چھوٹی ٹکیاں بنائی جاتی ہیں، یا مسالے کی صورت میں یا سیو بنا کر خوش نما ڈبوں میں بند کر دیا جاتا ہے۔ اسے مچھلی، انڈے اور پنیر کے ساتھ استعمال کرانے کی بھی کوشش کی جا رہی ہے۔ امید کی جاتی ہے کہ اسے خوش ذائقہ بنا کر اس کے غیر معمولی رنگ کا عیب دور کیا جا سکے گا۔

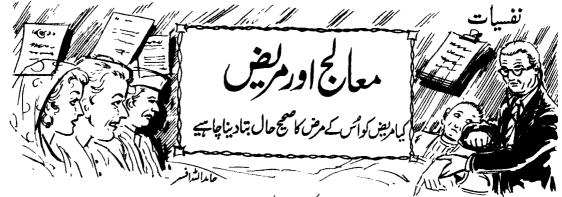
خیال ہے کہ اگر آئندہ کبھی جنگ ہوئی تو مغربی قوموں کے لیے یہ اور اسی قسم کی غذائیں قابل قبول ہوں گی۔ تاہم، مشرقی ملکوں میں پتیوں سے حاصل ہونے والے پروٹین کو ہر دل عزیز بنانا اور رواج دینا ایک بالکل ہی مختلف مسئلہ ہوگا، کیوں کہ ان ملکوں میں ایسی غذائیں میسر نہیں آئیں گی جو اس پروٹین کے ظاہری عیب کو چھپا سکتی ہیں۔ ان ملکوں میں اس پروٹین کو رواج دینے کا بہترین طریقہ یہ ہوگا کہ وہ بچوں کی خوراک میں استعمال کرائے جائیں، جو ہر قسم کی غذا کو بڑی آسانی کے ساتھ اپنا لیتے ہیں۔

روتھامسٹیڈ کے تجرباتی اسٹیشن کے سائنس داں اس نئے

پروٹین کو آزمائش کے لیے دنیا کے کسی بھی حصے میں بھیجنے کو تیار ہیں، بشرطیکہ ماہرین طعام اسے اپنے یہاں رواج دینے پر آمادہ ہوں۔ یہ تجرباتی اسٹیشن اس پر بھی غور کر رہا ہے کہ کس قسم کی پتیوں پر تجربے کرنا سب سے زیادہ موزوں ہوگا۔ ماہرین نے اب تک جو کے نرم و نازک پودوں، بلوط اور گیہوں کی پتیوں پر تجربے کرکے بہترین نتائج حاصل کیے ہیں، حالاں کہ انھیں کم از کم تیس دوسرے مقامی پودوں پر تجربے کرنے سے بھی خاطر خواہ نتائج حاصل ہوئے ہیں۔

انگلینڈ کے علاوہ دوسرا ملک گھانا ہے، جہاں مطالعہ اور مشاہدے کے بعد یہ معلوم ہوا ہے کہ دس سے بیس تک مقامی پودے اس تجربے کے لیے موزوں ہیں۔

دنیا کے فاضل اناج پیدا کرنے والے ملکوں کے بارے میں ایک عام غلط فہمی یہ ہے کہ انسان کی غذائی ضرورت کو پورا کرنے کے لیے مزید کچھ پیدا کرنے کی ضرورت نہیں، بلکہ فاضل پیداوار کے علاقوں کی زائد مقدار سے ہی قلت خوراک والے علاقوں کی غذائی کمی پوری کی جا سکتی ہے۔ اس سلسلے میں اقوام متحدہ کے ادارہ خوراک و زراعت نے یہ واضح کر دیا ہے کہ اپنی ضرورت سے زائد اناج پیدا کرنے والے ملکوں کی فاضل غذائی پیداوار کو اناج کی کمی والے علاقوں میں مساوی طور پر تقسیم کرنا مسئلہ کا حل نہیں ہے اور اگر دنیا کی تمام فاضل غذائی پیداوار کو برابر تقسیم کر بھی دیا جائے تو بھی دنیا کی نصف آبادی قلت خوراک میں مبتلا رہے گی۔ اس کے علاوہ سب سے زیادہ کمی پروٹین کی ہے، جو جسمانی تعمیر کے لیے ایک نہایت اہم عنصر ہے، کیوں کہ قرون ماضی میں اس عنصر کی کمی بھی مردم خوری کا ایک خاص سبب رہی ہے۔

اس میں شک نہیں کہ انسانی غذا میں پروٹین دوسرے ذرائع مچھلی گوشت، سویابین اور مونگ پھلی سے بھی حاصل ہو سکتا ہے، جو کافی مقدار میں پیدا ہوتے ہیں، لیکن پتیاں، جن کی اچھی خاصی مقدار کو جانور چرتے ہیں، پروٹین کے اعتبار سے مالا مال ہیں۔ ان کی ایک بہت بڑی مقدار یوں ہی ضائع ہو جاتی حالاں کہ ان سے اتنی کافی مقدار میں پروٹین حاصل ہو سکتی ہے، جو گوشت مچھلی وغیرہ سے حاصل ہونے والے پروٹین کی مجموعی مقدار سے زیادہ ہے اور ساتھ ہی ان کی پیداوار پر محنت بھی سب سے کم صرف ہوتی ہے۔

امریکہ اور یورپ کے طبّی رسالوں میں اور طبّی انجمنوں میں اس مسئلہ پر اکثر
ث ہوتی رہتی ہے کہ مریض کو مرض کا حال بتانے کے سلسلہ میں معالج کو کیا کرنا
ہے اُس کو اُس کے مرض کا صحیح حال بتادینا چاہیے یا نہیں؟

مریض کو مرض کا صحیح حال بتانا مفید بھی ہوسکتا ہے اور مضر بھی۔ اپنے
ں کا حال سُن کر اُس سے اثر قبول کرنے کا انحصار ایک بڑی حد تک مریض کی
ی کیفیت اور اُس کے جذباتی اور وہمی ہونے یا نہ ہونے پر ہے۔ اگر مرض شدید اور
ہلک ہے اور مریض حساس اور جذباتی ہے تو بہت ممکن ہے کہ وہ مرض کو مہلک تر
ر شدید تر بنالے اور اگر مریض پختہ سیرت اور متوازن طبیعت کا آدمی ہے اور
ال کی قوت کے راز سے آگاہ ہے تو ممکن ہے ان اوصاف کی مدد سے وہ مرض
ی شدت کو کم کرلے۔

آج کل امریکہ اور یورپ میں زیادہ تر رجحان اسی طرف ہے کہ مریض کو
رض کا حال صاف صاف بتادینا چاہیے۔ عام طور پر معالج مریض کو اس کے
رض کے متعلق ایک آدھ بات بتادیتے ہیں، یہ طریقہ زیادہ مناسب نہیں معلوم ہوتا

س لیے کہ اس سے مریض اور اُلجھن میں پڑجاتا ہے۔

امریکہ کے طبّی رسالوں میں بعض مریضوں کے خطوط چھپتے رہتے ہیں،
اُن میں زیادہ تر مریض یہی کہتے ہیں کہ "ہمارا ڈاکٹر ہمیں یہ نہیں بتاتا کہ ہمارا مرض
کیا ہے؟"

ایک عورت لکھتی ہے "میرا ڈاکٹر کہتا ہے، تم ایک قسم کی ذیابیطس
میں مبتلا ہو، لیکن یہ کیا بلا ہے میں جانتی نہیں۔" ایک شخص جو ایک قسم کے
فالج میں مبتلا تھا لکھتا ہے "مجھے ایک دوا دی گئی ہے جو بہت خفیف سا
فائدہ پہنچاتی ہے۔ ڈاکٹر کہتا ہے اب یہ بیماری عمر بھر تمہارا ساتھ نہیں چھوڑے گی،
مگر میں نہیں جانتا کہ وہ بیماری آخر ہے کیا؟"

ایک ممتاز ماہر سرجن ایک امریکی طبّی رسالے میں تحریر فرماتے ہیں "مریض
کے لیے یہ بہت ہی مشکل ہوتا ہے کہ وہ ایک ڈاکٹر سے جو بت بنا بیٹھا رہتا ہے
اپنے مرض کے متعلق کوئی بات معلوم کرے۔ اگر ڈاکٹر کوئی جواب بھی دیتا ہے
تو وہ اس قدر محتاط اور مختصر ہوتا جس سے مریض اور اُلجھن میں پڑجاتا ہے۔"

حال ہی میں ایک وکیل ایک ڈاکٹر کے پاس اپنا معائنہ کرانے کے
لیے گیا، وکیل کا بیان ہے کہ "ڈاکٹر نے مجھ سے کہا کہ آپ کے تنفس میں کچھ
سرسراہٹ سی ہے، اس کے بعد وہ خاموش ہوگیا مگر میں ڈاکٹر کے سر ہوگیا کہ مجھے
تفصیل سے بتلایئے کہ کیا بات ہے۔ پندرہ بیس منٹ تک بار بار کہنے کے بعد مجھے معلوم
ہوا کہ میرے برقی کارڈیوگرام اور خون کے دباؤ اور فلوروسکوپک امتحانات سے معلوم
ہوتا ہے کہ میرے جسم میں کسی قسم کی خرابی نہیں ہے، انھوں نے بتایا کہ ساٹھ برس کی
عمر کے بعد تنفس میں یہ سرسراہٹ معمولی سی بات ہے۔"

کون جانتا ہے کہ اس قسم کے مختصر اور پراسرار جوابوں نے کتنے خدا کے

بندوں کو اچھا خاصا مریض بنا دیا اور زندگی کی طرف سے مایوس کر دیا اور یہ سن کر کہ تمہارے تنفس میں سرسراہٹ ہے وہ یہ سمجھ بیٹھے کہ ہم کسی سنگین قلب کے مرض میں مبتلا ہیں۔

ایک مستند رپورٹ کے مطابق تقریباً ساٹھ فی صدی ایسے مریض جو ماہرین امراض قلب سے مشورہ کرتے ہیں اپنے دل کے متعلق غلط قسم کے مبالغہ آمیز اور غیر ضروری فکروں میں مبتلا رہتے ہیں، ان کے دلوں میں کوئی خرابی نہیں ہوتی۔

ایک اور معالج کا بیان ہے کہ "چند منٹ کی صاف اور سیدھی سادی گفتگو سے دل کے مریض کو بہت فائدہ پہنچ سکتا ہے۔ جب مریض اچھی طرح سمجھ لیتا ہے کہ اس کے دل میں کیا خرابی پیدا ہوگئی ہے اور اس کو درست کرنے کے لیے کیا کرنا چاہیے اور کس طرح کرنا چاہیے تو اُسے اپنے مرض سے نجات پانے کے لیے بڑی مدد ملتی ہے، اسے تسکین ہوتی ہے اور اس کی پریشانی بہت کم ہو جاتی ہے، وہ اعتماد اور بھروسے کے ساتھ دوا پیتا ہے، اس کے دن پُرسکون ہو جاتے ہیں اور راتوں کو آرام کی نیند سو سکتا ہے۔ مختصر یہ کہ اگر مریض سے اُس کے مرض کی وضاحت کر دی جائے تو علاج میں بڑی مدد مل سکتی ہے۔

ہر مرض میں خواہ وہ کیسا ہی مرض کیوں نہ ہو فکر اور تشویش اور خوف و ہراس سے شدت پیدا ہو سکتی ہے۔ ایک میڈیکل جرنل اپنے اڈیٹوریل میں لکھتا ہے کہ "ایک نہایت اہم فرض معالج کا یہ ہے کہ وہ مریض کا ڈر دور کرے۔ اس میں تھوڑا سا وقت ضرور صرف ہوگا مگر اس سے علاج میں بڑی مدد ملے گی۔"

مرض کو صاف صاف کھول کر بیان کر دینے سے بعض اوقات حیرت انگیز

فائدہ پہنچ جاتا ہے۔ ایک شخص کے جگر میں کبھی کبھی سوزش ہونے لگتی تھی یا دل میں درد سا محسوس ہونے لگتا تھا اور تھکان سی رہتی تھی، اس نے کئی ڈاکٹروں سے اپنا علاج کرایا۔ کافی مہنگی دوائیں جیانیں، مقویات اور مسکن دوائیں استعمال کیں کسی چیز سے کوئی فائدہ نہیں ہوا۔

اس کے بعد اتفاق سے وہ ایک ڈاکٹر کے پاس پہنچ گیا جس نے اس کا اچھی طرح معائنہ کرنے اور کچھ حالات زبانی سوالات کے ذریعہ معلوم کرنے کے بعد مریض سے کہا "تم کسی خاص بیماری میں مبتلا نہیں ہو تمہارے جسم کے سب اعضا بالکل ٹھیک ہیں۔ بات یہ ہے کہ ہم میں سے بعض لوگ اپنے جسموں پر ضرورت سے بہت زیادہ بوجھ ڈال دیتے ہیں، یہی تمہارا حال ہے۔"

انھوں نے مریض کو ہدایت کی کہ ایک ڈائری بنا لے جس میں اپنے روزمرہ

نے پینے کا حال لکھے اور سونے اور جاگنے کا وقت درج کرے اور یہ بھی لکھے کہ کتنی دیر اس نے آرام کیا اور کتنی دیر تفریح کے مشغلوں میں مصروف رہا، پھر ڈاکٹر نے اس ڈائری کا بغور مطالعہ کیا اور ان کی مصروفیتوں میں کچھ تبدیلیوں کی رائے دی، آرام کے لیے یہ وقفہ مناسب ہوگا، ناشتہ میں یہ چیزیں بہتر رہیں گی۔ ان سب باتوں پر عمل کرنے سے مریض کو جتنا فائدہ پہنچا اتنا کسی دوا سے نہیں پہنچا تھا

امریکا اور یورپ میں اب ڈاکٹروں کو یہ اندازہ ہوتا جاتا ہے کہ اگر مریضوں کو اُن کے مرض سے مفصل طور پر آگاہ کر دیا جائے تو وہ صحت حاصل کرنے میں اپنی بہت مدد کر سکتے ہیں۔

جنوبی افریقہ کے ایک ڈاکٹر برٹش میڈیکل جرنل میں اس مسئلہ پر اظہار خیال کرتے ہوئے کہتے ہیں کہ "معالج کو چاہیے کہ ابتدا ہی میں مریض کی حوصلہ افزائی کرے اور اُسے یہ بتائے کہ اپنی حالت پر تمھیں خود کنٹرول حاصل ہے اور تم سمجھ اور پختہ ارادے کے ساتھ اپنے علاج میں بہت مدد دے سکتے ہو۔"

فرض کیجیے اگر ڈاکٹر اپنے مریضوں کو ان کے مرض کے کافی حالات بتا دے اور مریض اپنے علاج کے سلسلہ میں ڈاکٹر کی مدد کریں تو کیا اس کا بھی امکان ہے کہ غیر ضروری آپریشنوں سے مریضوں کا پیچھا چھوٹ جائے؟ ایک سرجن کے نزدیک اس کا امکان ہے، ان کا بیان ہے کہ بہت سے آپریشن ایسے ہوتے ہیں جن کی پوری طور پر قطعاً ضرورت نہیں ہوتی۔ مریض کو چاہیے کہ ڈاکٹر کے مشورے سے فائدہ اٹھا کر اور اچھی طرح سوچ سمجھ کر آپریشن کے متعلق خود فیصلہ کرے۔

آگے چل کر یہی سرجن کہتے ہیں کہ "بہت سے مرض ایسے ہیں کہ تم ایک مدت تک اُن کی موجودگی میں آرام سے زندگی بسر کر سکتے ہو، ان کا علاج نہ کرنے میں آپریشن سے زیادہ خطرہ نہیں ہے۔" ظاہر ہے کہ یہاں ان مرضوں کا ذکر نہیں ہے

کا اگر علاج نہ کیا جائے تو اُن کے بڑھ جانے یا خطرناک صورت اختیار کر لینے کا ہوتا ہے۔

اکثر ڈاکٹروں کی رائے یہ ہے کہ اب اس پرانے خیال کو ترک کر دینا چاہیے بعض جو کچھ نہیں جانتا اس سے اس کو تکلیف نہیں پہنچے گی"۔ لوگ آج کل دور دور کے سفر کرتے ہیں اور بعض لوگ تو اکثر سفر میں رہتے ہیں۔ ہو سکتا ہے کہ وہ گھر

دور بیمار پڑ جائیں، ایسے اتفاقات ہوتے ہیں۔ ایک شخص اسی طرح گھر سے دور پڑ گیا۔ اپنی پچھلی زندگی میں جو عارضے اُس کو ہوئے تھے اُن سے وہ ناواقف تھا، ناگہانی علالت کے موقع پر وہ ڈاکٹر کو اپنے متعلق کچھ نہ بتا سکا، اس کا نتیجہ یہ ہوا جو دہ علامات کے مطابق اس کو نسخہ لکھ دیا گیا، مگر اس نسخے سے اس کی تکلیفوں اور اضافہ ہو گیا اور ایک طویل مدت تک اُسے صحت نصیب نہ ہو سکی۔ اسی بنا پر ڈاکٹر نہ صرف اس بات پر زور دیتے ہیں کہ مریض کو اس کے مرض کے صحیح ات سے آگاہ کر دینا چاہیے بلکہ وہ یہ بھی کہتے ہیں کہ ہر مریض کو ایک کارڈ دے دینا ہیے جس پر اس کے مرض کی پوری تاریخ درج ہونی چاہیے۔

مریض اور معالج کے درمیان جو رشتہ چلا آرہا ہے اس میں تبدیلی کی ضرورت لیے اور بھی ہے کہ آج کل بیماریوں کی قسموں میں بہت سی تبدیلیاں ہو گئی ہیں۔ ید اور ناگہانی عارضوں پر جواب سے پہلے اکثر مہلک ثابت ہوتے تھے قابو طلب ے کے بعد مزمن اور کہنہ امراض ایک دشوار مسئلہ بن گئے ہیں۔ مزمن امراض میں ست ضروری ہے کہ مریض اپنے مرض کی حالت سے اچھی طرح واقف ہو اور اُسے ے طور پر سمجھے تاکہ وہ اپنی معذوری کے حدود کے اندر رہ کر اپنی پوری قوت صلاحیت کے ساتھ زندگی بسر کر سکے۔

مریض کو اس کے مرض کا حال نہ بتانے کے حق میں معالج صرف ایک عذر پیش کر سکتا ہے۔ جن مریضوں میں جذباتی استحکام اور مستقل مزاجی کا فقدان ہے ممکن ہے وہ اپنے کسی سنگین مرض کا حال سُن کر زندگی سے بیزار ہو جائیں اور خود کشی کر لیں، لیکن اب معالجوں کی زیادہ سے زیادہ تعداد اس امر پر یقین رکھتی ہے کہ عام طور پر مریض اپنے سنگین امراض کا حال معلوم کر کے بھی اپنے اوپر قابو رکھتے ہیں اور اس سے نجات پانے کے ذرائع معلوم کرنا چاہتے ہیں اور اگر ڈاکٹر انھیں ان کے مرض کا صحیح حال نہیں بتاتا تو وہ زیادہ پریشان ہوتے ہیں۔

آج کل ایسے معالج زیادہ ہیں جو مریض کا معائنہ کرنے کے بعد اس سے صاف صاف کہہ دیتے ہیں کہ "تمھیں یہ مرض ہے اور ہم اس مرض کا اس طرح علاج کر سکتے ہیں کیا تم علاج کرانا پسند کرو گے؟" روشن خیال معالج جانتے ہیں کہ جدید طب کی سب سے بڑی دریافت یہ ہے کہ مریض بھی معالجاتی ٹیم میں شامل ہے اور علاج میں سب سے زیادہ مدد اسی سے مل سکتی ہے۔

افسانہ

خلا

کوثر چاند پوری

ایکس رے کی رپورٹ سے یہ بات صاف طور سے ظاہر ہوگئی کہ ریونیو ڈپارٹمنٹ کا اپر ڈویژن کلرک شری شنکرلال تواری ٹی بی کا مریض ہے اور وہ تواری جو ٹائپ کی مشین کے سامنے بیٹھ کر دونوں ہاتھوں کی انگلیوں سے بڑی بڑی اسکیمیں بنا دیا کرتا تھا اور اپنے دماغ کی ساری نکتہ سنجیاں انگریزی کے سیاہ حروف میں سفید کاغذ پر بکھیر دیا کرتا تھا، اس وقت اپنے پژمردہ اور سوکھے لبوں پر ایک پھیکی مسکراہٹ پیدا کرنے سے بھی قاصر تھا۔ اُس کی انگلیوں کا خون بالکل نچڑ گیا تھا اور اب وہ سُن ہو کر رہ گئی تھیں،

کانوں میں مشین کی ہلکی کھٹ پٹ گونجتی رہتی تھی، شعور سے اسکیم سازی اور منصوبہ بندی کی صلاحیت اس طرح محو ہوگئی تھی، جیسے کپڑے کو دھونے سے اُس کے داغ دھبے دُور ہو جاتے ہیں۔ افسروں پر اس کی قابلیت کا سکہ بیٹھا ہوا تھا لیکن اب وہ صرف ٹی بی کا ایسا مریض ہی رہ گیا تھا، جس کو دیکھ کر لوگ ڈرتے زیادہ تھے، ہمدردی بہت کم کرتے تھے۔ شروع میں اسے معدہ اور آنتوں کی معمولی سی شکایت ہوئی تھی، پیٹ بھاری رہنے لگا تھا، خون کم بنتا تھا۔ ڈاکٹر نے مشورہ دیا تھا کہ دفتر سے لمبی چھٹی لے کر ذہنی کش مکش سے نجات حاصل کرلے اور روزانہ تین چار میل کی سیر کرے۔ یہ دونوں مشورے اس کے لیے ناقابلِ عمل تھے۔ جو شخص اتوار کو بھی آدھا دن کام کرنے پر مجبور تھا اور روزانہ مقررہ وقت سے ایک گھنٹہ پہلے دفتر آجایا کرتا تھا۔ وہ نہ تو لمبی چھٹی لے سکتا تھا اور نہ صبح و شام سیر کو جا سکتا تھا۔ وہ ڈاکٹر کی بات سُن کر مُسکرانے لگا تھا۔ اُس کے نزدیک ڈاکٹر ایک ایسے ادیب اور شاعر کے رُوپ میں آگیا تھا، جس کے فن کو زندگی اور سماج سے کوئی رابطہ نہیں ہوا کرتا اور وہ فضا میں مُعلق ہو کر شہ پاروں کی تخلیق کیا کرتا ہے۔ یا پھر وہ بے وقوفوں کی جنت میں بیٹھ کر یہ سب کچھ کہہ رہا تھا۔ اس نے اپنے ماحول کی طرف سے آنکھیں بند کرلی تھیں، زندگی کے تقاضے اُس کے بہرے کانوں میں کوئی گونج پیدا نہ کرسکتے تھے۔ اپنی ڈیوٹی کو ادا کرتے رہنا تندرستی قائم رکھنے کی نسبت زیادہ اہم تھا اسی مصروفیت اور اسی مغز پچی کی بدولت وہ ایک بڑے کنبہ کی گاڑی گھسیٹ رہا تھا جس کا کسی جگہ رُک جانا موت سے بھی بڑا حادثہ تھا۔ وہ کام کرتا رہا، بیماری بڑھتی رہی شنکر سوڈامنٹ کی ٹکیوں سے اس بڑھتی ہوئی بیماری کا مقابلہ کرنے کی کوشش کرتا رہا اور اس کا طوفان کاغذ کی ان دیواروں کو اپنی لہروں پر نچاتا اور اُچھالتا رہا، دماغ پوری غذا اور آکسیجن نہ ملنے سے کمزور ہوتا رہا، خون کی مقدار گھٹتی گئی اور جس قدر رہ رگوں میں باقی رہا اُس میں سے سُرخ دانے کم ہوتے گئے، جسم اندر سے کھوکھلا ہوتا چلا گیا اور آج جب ۵۸ء ختم ہو کر ۵۹ء کے نئے دن کا نیا آفتاب طلوع ہوا تھا، شنکر تواری کی جوانی، بلکہ زندگی کا سورج گہنا چکا تھا۔ ڈاکٹر ایکس رے کی تصویر سامنے رکھے اُس پر قلم سے نشان لگا رہا تھا۔

"یہ نشان کس بات کا پتہ دے رہا ہے؟" شنکر تواری نے ڈاکٹر کی میز پر ذرا جھکنے کے بعد سوال کیا۔

"یہ اس بات کا پتہ دے رہا ہے کہ پھیپھڑے میں اس جگہ "پیچ" پڑ گیا ہے بہت بڑا۔"

تیریج ؟ ـــ وہ کیا ہوتا ہے؟" تواری نے پھٹی پھٹی حیرت زدہ آنکھوں
ملے ہوئے مُنھ سے ڈاکٹر کی طرف دیکھ کر پوچھا۔

"کیوٹی سمجھ لو تم اُسے !"

"میں تو اسے بھی نہیں سمجھا !"

"ارے کیوں میرا ٹائم ویسٹ کرتے ہو، ٹی بی ہوگئی تمہیں، ٹی بی ہاسپٹل
داخلہ لو اب۔"

"ٹی بی!" ـــ تواری کی چھاتی پر جیسے بہت زور سے کسی نے گھن
یا ہو ـــ میرے تین لڑکیاں ہیں ڈاکٹر صاحب۔ ایک کی اسی سال شادی
ہے۔"

"دو بیویاں بھی ضرور ہوں گی؟" ڈاکٹر نے مُسکراتے ہوئے پوچھا۔ جیسے اپنے
ب بہت بڑا جوک کر رہا ہو۔ طنز اور مذاق کرنا تو موجودہ دَور کے ڈاکٹر کا بہت دلچسپ
ہے وہ میلے کپڑوں پر طنز کرتا ہے، لمبے اور بڑھے ہوئے بالوں پر کرتا ہے، زیادہ
ھانے پر کرتا ہے۔

"بیویاں دو نہیں اور وہ دس بھی ہوتیں تو کوئی غم نہیں تھا۔ دُکھ کی بات یہ
لڑکیاں ہیں تین۔"

"ان کا غم کرنے کی بھی کیا ضرورت ہے؟" ڈاکٹر طنز کی حدود کو بہت
چھوڑ گیا۔

سکر تواری چُپ ہوگیا۔ ڈاکٹر کی بات کا اس کے پاس جواب ہی کیا تھا۔
میں گرمی ضرور پیدا ہوئی۔ فوراً ہی اُس نے طے کر لیا کہ دنیا اتنی تلخ نہ ہوتی تو ٹی بی
ہو کر تی کلرکوں کو اور زندگی کی ناؤ کے کھویّا یہ نوجوان ڈاکٹر کیوں ہوتے۔ یہ پہلا
تھا کہ تواری کی حاضر جوابی نے شکست تسلیم کی تھی، ورنہ وہ اپنی وِٹ (WIT)
لیے مشہور تھا۔ اُس کی مہارت کا یہ عالم تھا کہ افسر کے ایک مہمل سے اشارے پر
س کا مطلب سمجھ لیتا اور ٹائپ کی مشین کے سامنے بیٹھ کر اُنگلیوں کی لگاتار

جنبشوں سے بڑی سے بڑی اسکیم چھاپ کر ڈال دیتا۔ کسی کو ایک حرف گھٹانے یا بڑھانے
کی ضرورت نہ ہوتی، ہر شخص یہی کہتا :

"کمال کر دیا تواری جی !"

"کیا بات ہے، جواب نہیں آپ کے دماغ کا۔"

کئی افسروں کو اسی کی محنت اور قابلیت کی بدولت ترقی ملی تھی اور وہ اب تک
اپر ڈویژن کلرک ہی تھا۔ آج سے ٹی بی کا مریض بھی ہوگیا تھا اور ٹی بی صرف اُنگلیوں
ہی کو نہیں ہوئی تھی، اُس کی حاضر جوابی سے لے کر قابلیت تک ہر چیز اس بیماری کا
نشانہ بن گئی تھی، ـــ پُرانی کہاوت ہے کہ گیہوں کے ساتھ گھن بھی پس جاتا
ہے۔ تواری خوب سمجھ چکا تھا کہ اب گیہوں نہیں پستا، صرف گُھن پستا ہے، چناں چہ
افسران ترقی کر رہے تھے۔ وہ گیہوں کے پودوں کی مانند نوکری کے مختلف کھیتوں میں
لہلہا رہے تھے اور تواری ٹی بی کے بھت بوجھل پاٹوں کے بیچ میں آچکا تھا، وہ جانتا
تھا کہ سائنس نے چاند اور سورج پر فتح حاصل کر لی ہے، مگر ٹی بی اب تک سائنس سے
لڑ رہی ہے، وہ اس کے نیچے مُڑ دڑ رہی ہے۔ تواری نے سائنس دانوں کی بے بسی پر
کئی مرتبہ فارسی کا یہ شعر گُنگُنایا :

تو کارِ زمیں را نکو ساختی
کہ با آسماں نیز پرداختی

تین لڑکیوں کا مسئلہ حل نہیں ہوسکا، ٹی بی کی گردن نہیں مُڑ دری جاسکی اور سائنس
آسمانوں پر اُڑنے لگی، شاید اس لیے کہ اس کا حریف انسان ہے، بیماری نہیں، انسانو
کے دو یا چند گروہ ایک دوسرے کے خلاف صف آرا ہو رہے ہیں، ہر ایک کو انسانیت
کی بھلائی سے زیادہ اپنی برتری مقصود ہے، اسی لیے سائنس، ایٹمی اور جوہری بموں
میں ڈھلتی جا رہی ہے اور جب تک اُسے سیاست کے قبضہ سے نکال کر اخلاق اور
انسانیت کے سپرد نہ کیا جائے گا، یہی صورتِ حال برقرار رہے گی، ٹی بی کا نظر نہ
آنے والا کیڑا ایک آدمی کو ہسپتال پہنچا کر دوسرے کی تلاش میں اُڑتا رہے گا۔ تواری
کی روح اور احساس پر بڑی چوٹ لگی تھی۔ یہ چوٹ اوپری نہ تھی، بہت گہری تھی۔ وہ
نہ جانے کیا سوچنے لگا اور اسی وقت سے اس نے ٹی بی ہاسپٹل میں بستر حاصل کرنے
کے لیے دوڑ دھوپ شروع کر دی۔ تواری بارہ سال سے ریونیو ڈپارٹمنٹ میں کام
کر رہا تھا۔ اس نے کبھی کوئی ناجائز رقم نہیں لی تھی۔ بستر حاصل کرنے کی کوشش میں یہ
راز کُھلا کہ ناجائز رقمیں دینے اور لینے کا کاروبار کتنی اہمیت اختیار کر چکا ہے۔ یہ بات
اس وقت صاف ہو کر سامنے آئی، جب ٹی بی ہسپتال کے ایک کلرک نے بڑے

نڈ کھے پن سے کہا:

"مہاشہ جی! اس وقت کوئی بستر خالی نہیں"

"دو سو میں سے ایک بھی نہیں؟"

"گنتی خوب آتی ہے آپ کو، میں کہتا ہوں تین مہینے تک کوئی اُمید نہ رکھیے"

"اتنے دنوں تک میں باہر رہا تو......"

"آپ کا خیال ٹھیک ہے، روز ہی ایسے واقعات سُننے میں آتے ہیں اور ہم بھی کیا کریں، ٹی بی میل ٹرین کی رفتار سے دوڑ رہی ہے ملک بھر میں اور اس ٹرین میں لوگوں کو بے ٹکٹ ہی جگہ مل جاتی ہے، ہسپتالوں میں ٹکٹ سے بھی داخلہ نہیں ملتا، دو چار بستر خالی ہر وقت رہتے ہیں، آپ جانتے ہیں سفارش ہر جگہ چلتی ہے، ایسے موقعوں کے لیے سیٹ ضرور خالی رکھی جاتی ہے اور پھر ہم بھی......"

وہ اپنے پیٹ پر ہاتھ مار کر ہنس دیا۔

"جہاں تک سفارش کا تعلق ہے، اس کی بات سمجھ میں آسکتی ہے، مگر پیٹ اور بستر سے کیا علاقہ ـــــ اس کو سرکار نے تنخواہ کی قینچی سے پہلے ہی کاٹ دیا ہے"

"میں آپ کا مطلب نہیں سمجھا ـــــ اور پیٹ کا ہر چیز سے علاقہ ہے"

"ہوگا، میں جلد ہی ہسپتال میں داخل ہونا چاہتا ہوں"

"جلدی تو کیا ملے گا داخلہ، دیر میں بھی مل جائے تو غنیمت جانیے"

"میرے پاس ڈاکٹر کی تحریر موجود ہے ـــــ ایکس رے کی رپورٹ بھی ہے"

"اسے جیب ہی میں رکھیے"

"کیا بستر نہیں ملے گا؟"

"ملے گا کیوں نہیں، یہ نہیں کہا جا سکتا کب ملے گا؟"

تواری مایوسی کے گہرے سمندر میں غوطے کھاتا گھر چلا گیا۔ اس دن طبیعت بہت نڈھال رہی، کھانسی کافی بڑھ گئی، ٹمپریچر بھی کچھ رائز (RISE) ہو گیا۔

دن گزرتے رہے، طبیعت نڈھال ہوتی گئی، کھانسی اُٹھتی رہی اور ٹمپریچر بھی رائز ہوتا رہا، دو مہینے اور گزر گئے۔ ایک دن وہ تنخواہ لینے دفتر گیا، رکشا سے اُتر کر بڑی مشکل سے زینہ تک پہنچا، پہلی سیڑھی پر پاؤں رکھ کر سانس ٹھیک کرنے لگا، پیچدار زینہ اُس کی نگاہوں کے سامنے تھا، وہ برسوں اس کی سیڑھیوں پر چڑھتا رہا تھا، آج وہ اُسے دیکھ کر مُسکراتی محسوس ہو رہی تھیں، جیسے کہہ رہی ہوں، آئیے تواری جی، اُدھر کیوں ٹھہر گئے، آپ تو ہمیں بوٹوں سے روندتے ایک ہی سانس میں اوپر پہنچ جایا کرتے تھے، ـــــ آیئے کھڑے کیوں ہو گئے، ـــــ ترس کیوں آگیا آپ کو ہمارے اوپر، ہماری چکنی پیشانی ہمیشہ آپ کے جوتوں میں جھکی رہی ہے، ـــــ آیئے، آیئے!! ـــــ اور پھر جیسے سیڑھیوں نے زور سے قہقہہ لگایا ہو۔

شنکر تواری کے سارے جسم میں ایک سنسنی سی دوڑ گئی، وہ ایک ایک سیڑھی طے کرتا اوپر پہنچا۔ کلرک کرسیوں پر بیٹھے فائلیں دیکھ رہے تھے، ان میں کچھ نئے تھے اور کچھ پُرانے، اُسے کسی نے فوراً پہچانا نہیں، پہچاننے کی کوئی وجہ بھی نہیں تھی۔ ہفتہ میں دو سوٹ بدلنے اور روزانہ شیو کرنے والا جنٹلمین بڑھی ہوئی داڑھی کے ساتھ میلے کپڑوں میں سامنے آجائے تو کوئی پہچانے کیوں کر، وہ گیلری میں سے ہو کر اپنے کمرے میں چلا گیا۔ وہاں ایک سکھ نوجوان بیٹھا ٹائپ کر رہا تھا، پگڑی میز پر رکھی تھی، کنگھا سر کے لمبے بالوں میں اُلجھا ہوا تھا اور اُنگلیاں مشین پر دوڑ رہی تھیں۔ تواری مشین کو اس کے قبضہ میں دیکھ کر کچھ رنجیدہ سا ہوا، جلد ہی سنبھل گیا، یہ مشین اس نے سوچا جاگیر بھی ہوتی تو چھن جاتی، پھر قصور اس غریب سکھ کا نہیں، وقت کا ہے، جو بہت سنگ دل ہے، وہ کسی کے انتظار میں رُکتا نہیں، بپھرے ہوئے، طوفانی دریا کی مانند بہتا ہی رہتا ہے، اُسے بالکل پروا نہیں ہوتی کون بچھڑ گیا، کون تھک کر بیٹھ رہا۔ ایک دم سردار جی کی اُنگلیاں رُک گئیں، اُس نے نگاہ اُٹھا کر تواری کی طرف دیکھا، وہ سہم گیا اور اُنگلیاں چٹخاتے ہوئے بولا:

"یہ آفس ہے شریمان، ہسپتال نہیں ہے"

"شکریہ آپ کی رہبری کا، میں جانتا ہوں" تواری بہت دھیمے لہجہ میں بولا "صرف دفتر ہی نہیں ہے، میری اپنی جگہ بھی ہے۔ اسی جگہ میں نے بارہ برس گزارے ہیں، ـــــ اور وہ بارہ برس کچھ نہ پوچھیے، میرا نام شنکر تواری ہے"

"شنکر تواری!" ـــــ سردار جی نے چونک کر کہا، اسے معلوم تھا تواری ٹی بی کا بیمار ہے اور ایسے بیمار بچا نہیں کرتے۔ تب ہی وہ اس عارضی جگہ پر بڑی محنت سے کام کر رہا تھا، کوئی عبارت غلط ٹائپ ہو جاتی، یا کوئی حرف چھوٹ جاتا تو

ـوں کی جھڑکیاں بھی کھالیتا، آرڈرس کو بار بار پڑھتا، پھر ٹائپ کرنے کے بعد مقابلہ کرتا
غلطیوں کو قلم سے دُرست کر دیتا۔ یہ سب کچھ وہ اسی اُمید پر کر رہا تھا کہ چند ماہ کے اندر
جب شنکر تواری کی ڈیتھ ہو جائے گی، وہ مستقل کر دیا جائے گا۔ اس وقت شنکر
ی کو دیکھ کر سردار جی کو ترس آگیا۔ بڑھی ہوئی داڑھی، میلے کپڑے، اندر کو دھنسی ہوئی
یں، پچکے ہوئے گال، سوکھے ہونٹ ـــــ تواری صرف ہڈیوں کا ایک
ت ناک ڈھانچہ تھا، سردار جی کی ابھی شادی نہیں ہوئی تھی، پھر بھی اتنا ضرور
م تھا کہ بیوی بچوں والے کلرکوں کی کیا ذمہ داریاں ہوتی ہیں۔

"جی ہاں، میرا نام شنکر تواری ہے، ـــــ بیمار ہوں، ٹی بی ہسپتال
وئی بستر خالی نہیں، سب بھر چکے ہیں اور اب یہاں آکر میں دیکھ رہا ہوں کہ دفتر
بھی میری جگہ پُر ہو چکی ہے، ـــــ شاید دس بیس دن کے بعد دنیا میں
میری جگہ کوئی اور چھین لے گا۔"

"تواری جی! میں آپ کی کُرسی چھوڑنے کو اسی وقت تیار ہوں۔ رہا دنیا میں
ی جگہ کا سوال تو اس کی پروا بالکل مت کیجیے، آسمان سے ہر سال پچاس لاکھ
ی دنیا میں آتے ہیں، وہ یہاں آتے وقت یہ نہیں دیکھتے کہ ان کے لیے دنیا میں کوئی
س ہے یا نہیں، جب دوسرے دیس سے اجڑے ہوئے لوگ پناہ لینے کہیں آتے
و یہ نہیں دیکھا کرتے کہ انہیں گھر بار بھی مل جائے گا؛ ـــــ وہ تو بس آہی
، ہیں، میرا مطلب ہے اِن آنے والوں کے لیے آپ کو کسی قسم کی فکر کی ضرورت
ں۔"

"آپ کا شکریہ سردار جی! لیکن یہاں اب مجھے کوئی بٹھانا بھی تو پسند
کرے گا، ـــــ ڈپٹی صاحب تو ہوں گے؟"

"کون سے ڈپٹی صاحب، ورما جی نا؟"

"نہیں، پی۔ سی۔ شرما"

"ان کا تو ٹرانسفر ہو گیا پچھلے ہفتہ، کیا کام تھا اُن سے؟"

"ایک سفارشی لیٹر لکھوانا تھا ٹی بی ہسپتال کے بڑے ڈاکٹر کے نام، مگر
حی تو اب ہیں نہیں، جو ہیں وہ مجھے جانتے نہیں"

"کیا مطلب ہے، ـــــ کس مضمون کا خط چاہیے؟"

"وہاں داخل نہیں کیا جا رہا، دھیرے دھیرے دو مہینے بیت گئے"

"ہسپتال کا کلرک میرا دوست ہے تواری جی! میں کل ہی آپ کو بستر
دلا دوں گا، شام کو خود جا کر اس سے بات کروں گا، صبح کو آپ کے یہاں آکر اطلاع
دوں گا، آپ کہیں تو اُسے بھی ساتھ لیتا آؤں؟ پتہ بتایے اپنا۔"

"بڑی مہربانی، سردار جی بڑے اچھے آدمی ہیں آپ، میرا یہ کارڈ رکھ لیجیے۔
ـــــ مگر نہیں یہ کارڈ میں آپ کو نہیں دوں گا، بیماری کے جراثیم تو نوٹوں میں
چپک کر دوسرے تک پہنچ جاتے ہیں۔ چپراسی کو ساتھ لے کر آپ میرے گھر آسکتے ہیں۔"

"آپ جایے، میں کل ساڑھے آٹھ بجے ہرنام داس کو ساتھ لے کر آؤں گا
اور اپنے ساتھ ہی آپ کو ہسپتال لے چلوں گا۔"

اگلے دن مقررہ وقت پر سردار اپنے دوست ہرنام داس کے ساتھ تواری کے
گھر گیا۔ وہاں ایک قیامت برپا تھی، بڑی دل دوز چیخیں بلند ہو رہی تھیں، اُس نے
سمجھ لیا شنکر تواری نے دنیا میں بھی اپنی جگہ خالی کر دی! ـــــ سردار کی
آنکھوں میں آنسو بھر آئے۔ اُسے تواری کے گھر سے دفتر تک خلا ہی خلا دکھائی
دے رہا تھا۔

آپ کی ہونہار لڑکی ایک لائق طبیبہ بن سکتی ہے

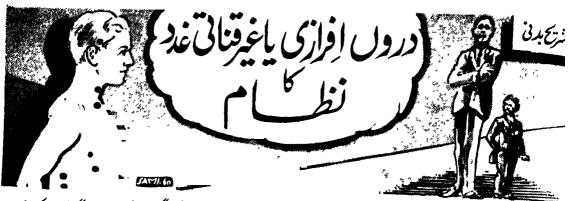
اس کی صحت پر خاص توجہ دیجئے!

آپ چاہیں تو اپنی ہونہار لڑکی کو طبیبہ بنا سکتے ہیں۔ لیکن فی الوقت اس کی صحت کا خیال رکھنا ضروری ہے کیونکہ اچھی صحت پر ہی اس کی آئندہ کامیابی کا انحصار ہے۔ نشو ونما کی عمر میں مناسب غذا کے علاوہ کسی اچھے ٹانک کی ضرورت بھی رہتی ہے، تاکہ جسمانی اور دماغی قویٰ اچھی طرح پرورش پا سکیں۔

سِنکارا ایسے ہی قوت بخش اجزا سے بنایا ہوا ایک مکمل اور متوازن ٹانک ہے۔ مفید وموثر جڑی بوٹیوں کے نچوڑ کے علاوہ ضروری حیاتین کے اضافے نے اسے ایسا جامع مرکّب بنا دیا ہے جس کا استعمال ہر ایک کیلئے ہر موسم میں یکساں مفید بلکہ ضروری ہے۔

سِنکارا

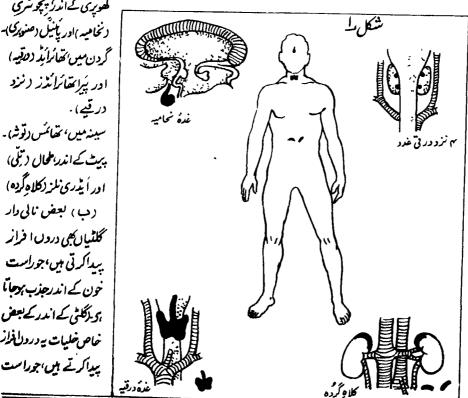
صحت بخش ٹانک

دروں افرازی یا غیر قناتی غدد کا نظام

ہمارے بدن کی بہت سی گلٹیاں نالی دار ہوتی ہیں جن کا رس نالیوں کی راہ سے مخصوص اعضا میں پہنچ کر کارآمد ہوتا ہے۔ مثلاً لعابِ دہن یعنے تھوک کی گلٹیوں کا رس اُن کی نالیوں کے ذریعہ منہ میں آجاتا ہے، یا جگر کی نالی سے صفرا نکل کر پتے میں جمع ہوتا ہے۔

دروں افرازی غدد: لیکن ہمارے بدن میں چند گلٹیاں ایسی بھی ہیں، جن میں کوئی نالی نہیں ہوتی بلکہ ان کا رس (افراز) براست خون میں جذب ہوجاتا ہے۔ اسی واسطے ان بے نالی گلٹیوں کو غیر قناتی یا دروں افرازی غدد کے نام سے یاد کیا جاتا ہے۔

ہارمون یا رسیل: ان بے نالی گلٹیوں کے رس میں بعض مخصوص کیمیائی نوعی اشیاء موجود ہوتی ہیں، جن کو ہارمون (پیغامبر یا رسیل) کہتے ہیں، کیوں کہ یہی اشیاء خاص خاص تحریکات پہنچا کر اعضاء بدن میں قوی اثرات پیدا کردیتی ہیں۔ یہ گلٹیاں ہم آہنگی کے ساتھ کے ساتھ کام کرتی ہیں، ایک گلٹی کا فعل دوسری گلٹیوں کے افعال پر اثر انداز ہوتا ہے۔ اس طرح ان کا ایک باقاعدہ نظام ہے، جس سے تندرستی، طاقت و توانائی قائم رہتی اور جسمانی ذہنی اور دماغی نشوونما میں ترقی ہوتی ہے۔ اگر ایک بے نالی گلٹی کا فعل کسی وجہ سے بدل جائے تو اس سلسلہ کی دوسری گلٹیوں کے افعال پر بھی مضر اثر پڑتا ہے۔

دروں افرازی نظام کے غدد: (الف) دروں افرازی نظام میں حسبِ ذیل غیر قناتی غدد شامل ہیں:-

کھوپڑی کے اندر: پچوئٹری (نخامیہ) اور پائنیل (صنوبری)۔ گردن میں، تھائرائڈ (درقیہ) اور پیراتھائرائڈز (نزد درقیے)۔ سینہ میں، تھائمس (توشہ)۔ پیٹ کے اندر، طحال (تلّی) اور اڈری نلز (کلاہِ گردہ)

(ب) بعض نالی دار گلٹیاں بھی دروں افراز پیدا کرتی ہیں، جو راست خون کے اندر جذب ہوجاتا ہے۔ گلٹی کے اندر کے بعض خاص خلیات یہ دروں افراز پیدا کرتے ہیں، جو راست

خون میں جذب ہوجاتا ہے اور بروں افراز جو دوسرے خلیات سے پیدا ہوتا ہے وہ حسب معمول نالی کی راہ سے باہر جاتا ہے۔) ایسی دوہری گلٹیاں لبلبہ اور خصیے (نروں میں) حیض (مادہ میں) ہیں۔ (شکل ۲)

غدّۂ نخامیہ

غدّۂ نخامیہ یا نخامی سرخی مائل خاکی رنگ کی بیضوی شکل کی ایک چھوٹی سی (بڑے چنے برابر) گلٹی ہے، جو دماغ کے پیندے میں ایک ہڈی دار خانہ میں قیام رکھتی ہے۔ (شکل ۲)

غدّۂ نخامیہ کے دو ممتاز حصے ہوتے ہیں۔ اگلا حصہ، جس سے متعدد ہارمون پیدا ہوتے ہیں، بقائے حیات اور جسمانی نشو و نما کے لیے نہایت ضروری ہے۔ اس کے ہارمون جسم کی بڑھوتری اور اعضائے تناسل کے نمو کو ترقی دیتے اور جسم کے اندر کاربوہائیڈریٹ اجزا کو جلانے میں ممد ہوتے ہیں۔ اس اگلے حصے سے اب تک (۶) ہارمون نکالے گئے ہیں۔ جن میں سے (۵) ہارمون کلاہ گردہ، درقیہ اور جنسی غدودوں (GONADS مولدات) کی بالیدگی تغذیہ، اور افعال کو صحیح حالت کارکردگی میں قائم رکھتے ہیں (اسی واسطے ان کو "ٹرو فک ہارمونز" یعنے صحت مند حالت برقرار رکھنے والے ہارمونز کا نام دیا گیا ہے) یہ پانچ ہارمون یہ ہیں:

(۱) ACTH، جو کلاہ گردہ کے قشری حصے کی فعلیت پر اقتدار رکھتا ہے۔

(۲) تھائرو ٹروفین، جو درقیہ کے فعل پر اقتدار رکھتا ہے۔

(۳۔۴۔۵) تین ہارمون جو جنسی غدودوں کی فعلیت کی تنظیم کرتے ہیں۔ ان کو "گونیڈو ٹروفینز" کہتے ہیں۔ چھٹا ہارمون، جو جسم کی طبعی بڑھوتری اور نشو و نما کے لیے ضروری ہے۔ اور تمام جسمانی اعضا پر اثر انداز ہوتا ہے، اُسے "ہارمون بالیدگی" کہتے ہیں۔ اگر کسی بالغ انسان میں یہ ہارمون بالیدگی غیر معمولی طور پر زیادہ پیدا ہوجائے تو اس کے

شکل ۲

دماغ

غدۂ نخامیہ

جسم کی ہڈیاں، بالخصوص ہاتھ پاؤں (جوارح) اور چہرے کی ہڈیاں بھدّے طور پر بڑھ جاتی ہیں، اور نرم بافتوں (بالخصوص ہاتھ پاؤں اور چہرے کی ساختوں) کی بڑھوتری بھی بہت زیادہ ہوجاتی ہے۔ جس سے مریض کا جسم بالکل بھدّا اور کریہہ نظر آتا ہے۔ بالغوں کی ایسی زیادہ اور بے قاعدہ بالیدگی جسم ایک مرضی حالت ہے جسے "ایکرومیگلی" ACROMEGALY یا کبر الجوارح (ہاتھ پاؤں کا بڑا اور موٹا ہوجانا) کہتے ہیں۔ اگر بچپن میں یہ ہارمون بالیدگی غیر معمولی زیادتی کے ساتھ پیدا ہوتا رہے تو بچّہ کے بدن کے تمام حصے باقاعدگی اور یکسانیت کے ساتھ بے حد بڑھ کر اس کا قد و قامت "دیو ہیکل" ہوجاتا ہے۔ اس مرضی حالت کو "جائے گیانٹزم" یا عفریتیت کہتے ہیں۔ حیوانی تجربات سے ثابت ہوا ہے کہ اگر غدۂ نخامیہ کے اگلے حصے کو کاٹ کر نکال دیا جائے۔ تو جانور چند روز میں مرجاتا ہے، لیکن اگر صرف پچھلے حصے کو نکال دیا جائے تو جانور زندہ رہتا ہے۔ اس سے ثابت ہوتا ہے کہ اگلا حصہ بقائے حیات کے لیے نہایت اہم اور ضروری ہے۔

(۲) پچھلا حصہ تشریح اور افعال کے لحاظ سے اگلے حصے سے بالکل مختلف ہوتا ہے۔ اس پچھلے حصے سے ایک ایسی چیز پیدا ہوتی ہے جو پیشاب کی مقدار کو منظّم رکھتی ہے۔ (تجربات سے اندازہ کیا گیا ہے کہ پیشاب کی مقدار کو منظّم رکھنے والی اس چیز کا افراز دماغ کے بعض خاص رقبوں کے زیر اقتدار ہوتا ہے۔) پھیکی ذیابیطس۔ (DIABETES INSIPIDUS) کی بیماری میں مریض کو بہت زیادہ پیاس لگتی ہے، وہ بہت زیادہ پانی پیتا ہے اور پھر بھی اس کی پیاس نہیں بجھتی، اور پیشاب بھی اُسے بہت ہی زیادہ ہوتا ہے۔ (لیکن ذیابیطس شکری یا میٹھی ذیابیطس کے برعکس اس کے پیشاب میں شکر خارج نہیں ہوتی۔ پھیکی ذیابیطس غیر شکری ہوتی ہے، اسے یاد رکھنا چاہیے)

جب پھیکی ذیابیطس کے مریضوں کے غدۂ نخامیہ کا امتحان کیا گیا تو بعض حالتوں میں غدۂ نخامیہ کا پچھلا حصہ ناقص یا کم و بیش تباہ شدہ پایا گیا۔ بعض دوسری حالتوں میں دماغ کے ممتاز و جداگانہ رقبے جو نخامیہ کے پچھلے حصے سے متصل تھے، ان میں مضرت یا خرابی پائی گئی۔

جب پھیکی ذیابیطس کے مریضوں کو نخامیہ کے پچھلے حصے کا خلاصہ (پچکاری کے ذریعہ سے) دیا گیا تو اُن کی تمام مرضی علامات میں فوری تخفیف پائی گئی، پیاس کی شدّت کم ہو گئی، پیشاب کم آنے لگا۔ اس کے برعکس جب تجرباتی چوہوں میں نخامیہ کے پچھلے حصے کو کاٹ کر نکال دیا گیا یا تباہ کر دیا گیا، تو اِن چوہوں میں پھیکی ذیابیطس کی علامات پیدا ہو گئیں۔ اِسی طرح جب چوہوں کے بعض متصلہ دماغی رقبے تباہ کر دیے گئے تو اُن میں بھی پھیکی ذیابیطس پیدا ہو گئی (اس سے ثابت ہو گیا کہ پیشاب کی مقدار کو منظم رکھنے والی شئے کا افراز جو پچھلے حصے سے ہوتا ہے، وہ انھیں دماغی رقبوں کے زیرِ اقتدار ہے)

مزید برآں، غدۂ نخامیہ کے پچھلے حصے کے خلاصہ میں دو اور اہم اجزا یا کیمیائی مرکبات موجود ہوتے ہیں:

ایک پٹریسین (PITRESSIN) جو پھیکی ذیابیطس کی علامت کو دور کرنے میں نہایت قوی اثر رکھتی ہے۔

دوسرا مرکب پٹوسین (PITOCIN) جو رحم کو سکیڑتا ہے اور زچگی کے درد پیدا کرنے میں ممدد ہوتا ہے۔

خلاصہ: مجموعی حیثیت سے غدۂ نخامیہ جسم کی بالیدگی اور نشو و نما کے لیے ضروری ہے۔ اگر اس کے رس میں کمی ہو جاتی ہے تو جسم چھوٹے قد کا رہ جاتا ہے، اور اگر رس میں زیادتی ہو جائے تو جسم بڑا اور بھدّا ہو جاتا ہے۔ جب انسان میں غدۂ نخامیہ کا نشو و نما رک جاتا ہے تو جسمانی اور عقلی ترقی مسدود ہو کر طفلانہ حالت (تصبّی۔ INFANTALISM) پیدا ہو جاتی ہے، جس میں تناسلی نشو و نما بھی ناقص یا مسدود ہو جاتا ہے اور جسم میں چربی زیادہ پیدا ہونے لگتی ہے اور پھیکا (بے شکر) پیشاب زیادہ آنے لگتا ہے، وغیرہ۔

بقیہ صا۲ کا

"نعیمہ کی نسبت ڈاکٹر عزیز اشرف سے ہوئی ہے، وہ تمھارے ہی دواخانہ میں تو مطب کرتے ہیں۔"

نادرہ کا اس وقت حال یہ تھا کہ جیسے وہ ایک بڑی اونچی اور ڈھلوان چٹان پر سے پھسل کر تیزی کے ساتھ نیچے گر رہی ہو۔ ڈاکٹر عزیز اشرف کا نام سنتے ہی اسے ایسا معلوم ہوا جیسے کسی نے اسے اس چٹان سے اٹھا کر پلنگ پر ہٹخ دیا ہو کہنے لگی،

"مبارک ہو، خدا نے بہت اچھا داماد دیا ہے! اور خاندان بھی بہت اچھا ہے۔ نکاح کب ہے؟"

"ربیع الاول کے شروع ہی میں ارادہ ہے۔ بھائی جان لاہور آئے ہوئے ہیں، ان کے واپس جانے سے پہلے ہی یہ فرض ادا ہو جانا چاہیے۔ پرسوں نعیمہ نے ڈاکٹر صاحب کو خط لکھ کر بلایا تھا مگر وہ آئے نہیں، شاید فرصت نہ ملی ہو۔ آج پھر آدمی بھیجا ہے۔"

اتنے ہی میں نعیمہ کی نظر ایک لفافہ پر پڑی جو نادرہ کے تکیہ کے نیچے سے جھانک رہا تھا، اس نے پہچان لیا۔ کہنے لگی۔ "میرا خط تو شاید وہ رکھا ہے، ذرا اٹھائیے گا۔"

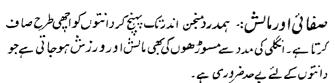
نادرہ نے اسے خط دیتے ہوئے کہا کہ "ان کی جیب سے گر پڑا تھا، اچھا یہ تمھارا خط ہے!" نعیمہ نے وہ خط نادرہ سے مانگ لیا اور کہنے لگی۔ "دیکھیے اماں! میں کہہ رہی تھی کہ ڈاکٹر صاحب کو خط نہیں ملا ہے، ورنہ وہ ضرور آتے۔"

تھوڑی دیر بعد دونوں ماں بیٹی اپنے گھر چلی گئیں۔ سہ پہر کو جب نعیمہ کے ہاں کا ملازم ڈاکٹر اشرف کو بلانے آیا تو اس خط کا بھی ذکر نکلا۔ میں نے کہا، "آپ کا ایک خط میری اچکن کی جیب میں پڑا رہ گیا، پرسوں کوئی دے گیا تھا۔ میں آپ کو دینا بھول گیا تھا، ابھی منگائے دیتا ہوں۔" یہ کہہ کر میں نے گھر آدمی بھیجا کہ پرسوں جو اچکن میں پہنے ہوئے تھا اس کی جیب میں ایک خط پڑا ہوا ہے، وہ بھیج دیجیے۔ آدمی جواب لایا، "جن کا خط تھا وہ لے گئے۔"

"ہائیں! جن کا خط تھا وہ لے گئے، کیا مطلب؟"

میں سخت حیرت کے عالم میں سوچنے لگا، مگر کچھ سمجھ میں نہیں آیا، کیوں کہ دور دور تک ان واقعات کی طرف خیال نہ جا سکا۔ رات کو گھر پہنچا تو خلافِ معمول نادرہ کو بہت خوش و خرم حالت میں اپنا منتظر پایا۔ کھانا کھانے کے بعد جب بات چلی تو اندازہ ہوا کہ "مٹاپا اپنے دامن میں کیسے کیسے کرشمے رکھتا ہے!"

صحت اور دانت

صحت کا دارومدار دانتوں پر ہے۔ دانتوں کو مضبوط اور مسوڑھوں کو صحت مند رکھنے کے لئے ضروری ہے کہ انھیں کیڑا لگنے سے محفوظ رکھا جائے کیونکہ اس سے بڑی بڑی بیماریاں پیدا ہوسکتی ہیں۔ ہمدرد منجن جسے بے شمار تجربوں اور تحقیقات کے بعد مکمل کیا گیا ہے دانتوں کے لئے بے حد فائدہ مند ہے۔ مندرجہ ذیل اسباب کی بنا پر آپ کو اسی کا انتخاب کرنا چاہیے۔

صفائی اور مالش:۔ ہمدرد منجن اندر تک پہنچ کر دانتوں کو اچھی طرح صاف کرتا ہے۔ انگلی کی مدد سے مسوڑھوں کی بھی مالش اور ورزش ہو جاتی ہے جو دانتوں کے لئے بے حد ضروری ہے۔

ہمدرد منجن کے باقاعدہ استعمال سے نکوٹین وغیرہ کے دھبے دور ہو جاتے ہیں اور دانتوں میں قدرتی چمک پیدا ہو جاتی ہے۔

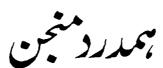
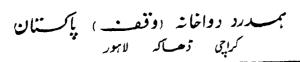
خوش ذائقہ:۔ ہمدرد منجن خوش ذائقہ ہے اور اس کے ٹھنڈے اثرات بچے اور بڑے سب پسند کرتے ہیں۔

خوش گوار:۔ ہمدرد منجن کی دیرپا خوشبو منہ کی بدبو کو دور کر دیتی ہے۔

ہمدرد منجن

مسکراہٹ میں کشش اور دانتوں میں سچے موتیوں کی چمک پیدا کرتا ہے

ہمدرد دواخانہ (وقف) پاکستان

کراچی ڈھاکہ لاہور

دہشت ناک خناق اب دیکھنے میں شاذ و نادر ہی آتا ہے۔ البتہ
ں میں اس سے مناعت پیدا کرنے کی بحث ابھی تک جاری ہے۔

خناق بہت زیادہ متعدی مرض نہیں ہے۔ ابھی حال میں جلدی
ان سے معلوم ہوا ہے کہ تین ماہ سے کم عمر بچوں میں صرف پندرہ فی صد
ناق سے غیر محفوظ ہوتے ہیں لیکن چھ سے بارہ برس تک کی عمر کے
ہیں ساٹھ فی صد بچے خناق سے محفوظ نہیں ہوتے۔ اگر چھوت موجود
ایک سے دو سال تک کی عمر کے بچے مرض میں مبتلا ہونے کی سب
زیادہ صلاحیت رکھتے ہیں، کیوں کہ اس عمر میں ستّر فی صد بچوں میں
مناعت نہیں ہوتی۔ اس کے بعد خناق میں مبتلا ہونے کی استعداد
جاتی ہے اور بیس برس کی عمر میں صرف بارہ فی صد میں مبتلائے مرض
ے کی استعداد باقی رہ جاتی ہے۔ جو لوگ ایک مرتبہ مرض میں مبتلا ہو چکتے
ان میں سے بھی تین سے لے کر آٹھ افراد میں پھر مبتلائے مرض ہو جانے
ستعداد موجود ہوتی ہے۔

بچے کی پیدائش کے تین ماہ بعد ہی مانع سمّیت انجکشن لگوا دینا
سب ہے کیوں کہ کافی تعداد میں اجسام دافعہ کے پیدا ہونے میں چھ ماہ
صہ لگ جاتا ہے۔ مانع سمیت انجکشن لگوانے کے لیے اطراف میں خناق
باکے پھیل جانے کا انتظار مناسب نہیں ہے۔ بلاضرورت سمّی ادویہ کے
نشنوں کی بھرمار مناسب نہیں۔ لیکن انجکشن کی جن دواؤں کا بدل ابھی
لوم نہیں ہوا ہے، ان میں انجکشن سے گریز نہیں کرنا چاہیے۔

ایسے لوگ ہر وقت ہمارے گرد و پیش رہتے ہیں جن میں خنّاق
جراثیم موجود ہوتے ہیں، اگرچہ یہ لوگ خنّاق کے مرض کے برابر تعدی
یں پھیلاتے۔ بہت سے لوگوں کی ناک اور گلے میں خناق کے جراثیم
موجود ہوتے ہیں لیکن وہ خود مریض نہیں ہوتے۔ ایسی صورت میں تعدی
کے سرچشمہ کو معلوم کرنا بہت دشوار ہو جاتا ہے۔ اگر ایسا کوئی آدمی کسی
ڈیری میں کام کرتا ہو تو اس کے ذریعہ دودھ میں جراثیم داخل ہو سکتے ہیں۔
صرف دودھ اگر مرض پھیلانے کا ذریعہ ہو تو آسانی سے سرچشمہ کا سراغ
لگایا جا سکتا ہے۔

جب بچے کو خناق کی چھوت لگ جاتی ہے تو شروع ہی میں بچہ
بہت زیادہ بیمار نہیں معلوم ہوتا۔ صرف گلے میں معمولی خراش اور تکان
سی محسوس ہوتی ہے۔ بہت سی صورتوں میں ایسے بچوں کو بستر پر نہیں لٹایا
جاتا بلکہ وہ گھومتے پھرتے ہیں۔ اور مرض کا پتہ چلنے سے بیشتر یا ڈاکٹر
کو دکھلانے سے پہلے وہ دوسرے مستعد افراد کو بھی بیماری میں مبتلا
کر سکتے ہیں اور ان کی ناک اور حلق کی رطوبات سے اشیاء، کھانا یا
دودھ بھی جراثیم آلود ہو سکتے ہیں۔ بعض اوقات بلی میں بھی خناق کے
جراثیم ہوتے ہیں۔

خناق مختلف شکلوں میں رونما ہوتا ہے۔ حلقومی شکل میں تشخیص
سب سے زیادہ آسان ہوتی ہے، کیوں کہ گلے کی خراش اور غشائے
مخاطی کی بھوری رنگت سے آسانی سے مرض پہچانا جا سکتا ہے۔ ناک
کے استر کو اکثر نظر انداز کر دیا جاتا ہے۔ خناق کی ابتدائی علامات کو
خفیف ہونے کی وجہ سے اکثر نظر انداز کر دیا جاتا ہے اور چوں کہ یہ
مرض بہت کم ہوتا ہے، اس لیے بھی اس کی طرف دھیان نہیں جاتا۔
خناق دو سال سے کم عمر بچوں کو بہت کم ہوتا ہے، لیکن اس عمر میں
سب سے زیادہ خطرناک ہوتا ہے۔ اس کی تشخیص بہت مشکل ہوتی
ہے، کیوں کہ یہ خناق کاذب کے بالکل مشابہ ہوتا ہے۔ علاوہ ازیں

اس کے جراثیم غشا، مخاطی یا جلد کے کسی بھی حصہ پر حملہ کر سکتے ہیں۔

مستعد افراد میں خناق کی سمیت کے اثر کرنے میں تین سے لے کر پانچ دن بعد اس کی علامات نمایاں ہوتی ہیں، لیکن ابتدا ہی میں مرض کی شناخت بہت ضروری ہوتی ہے۔ مرض کی شناخت جتنی دیر میں ہوتی ہے، اسی قدر زیادہ پیچیدگیاں پیدا ہو جانے کا احتمال ہوتا ہے اور خناق کی سمیت غشا، مخاطی سے گزر کر بافتوں تک پھیل جاتی ہے اور جن عضلات پر اس کا اثر ہوتا ہے وہ کمزور ہو جاتے ہیں، اور سمیت کا بڑا حصہ خون میں شامل ہو جاتا ہے۔

قلب کے عضلات اور ماؤف عضلہ کے اعصاب کو نقصان پہنچ جانے کا شدید احتمال ہوتا ہے، اگر علاج ابتدائے مرض ہی سے شروع کر دیا جائے تو بھی عضلات کی کمزوری تو رفع ہو جاتی ہے لیکن قلب کو جو نقصان پہنچ جاتا ہے وہ اکثر ناقابل تلافی ہوتا ہے۔

خناق کے علاج میں مضاد سمیت دوا دی جاتی ہے تاکہ سمیت مرض بے اثر ہو جائے۔ اس کے دینے کا طریقہ اور دوا کی مقدار کو مریض کی حالت دیکھ کر متعین کیا جاتا ہے۔ بہت سی مضاد سمیت دوائیں گھوڑے کے مصل دموی (سیرم) سے تیار کی جاتی ہیں لیکن گھوڑے کی سیرم دینے سے پہلے مریض کی حساسیت کا امتحان ضروری ہے۔ جو لوگ گھوڑے کی سیرم برداشت نہیں کر سکتے، ان کے لئے اب بھیڑ اور بکری کی سیرم سے تیار کی ہوئی دوا بھی ملتی ہے۔

یہ بات ہر وقت پیش نظر رہنی چاہیے کہ دوا کی بڑی مقدار اگر تاخیر سے دی گئی تو جو نقصان پہنچ چکا ہوگا، اس کی تلافی عمر بھر نہیں ہو سکے گی۔

مرض کا شبہ ہونے کی صورت میں گلے کی رطوبت کا امتحان کیا جاتا ہے لیکن مضاد سمیت دوا زراعت کی رپورٹ کے انتظار کے بغیر دے دی جانی چاہیے۔

اس مرض میں مریض کو آرام دینا انتہائی ضروری ہے۔ ایسی کوئی بات نہیں کرنا چاہیے جس سے قلب پر بار پڑے۔ قبض کو رفع کرنے کی دوا سے بھی قلب پر بار پڑ سکتا ہے۔ اگر ضرورت پیش آئے تو خفیف ملینات یا انیما سے کام لینا چاہیے

مریض کو ہوا دار کمرے میں تنہا رکھنا چاہیے۔ اچھی غذا، کافی مقدار میں پینے کی چیزوں اور دیگر حفاظتی تدابیر کا خیال رکھنا چاہیے۔

اگر غشا نے بڑھ کر ہوا کی نالی کو بند کر دیا ہو تو ہوا کے لیے عمل جراحی کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس مرض سے حنجرہ کے ٹھیک نیچے قصبۃ الریہ میں سوراخ کر کے اس میں ٹیوب رکھ دیا جاتا ہے۔ ٹیوب کو حسب ضرورت بلغم سے صاف کرتے رہنا چاہیے۔

جب تک ناک اور گلے کی رطوبتوں کا امتحان کر کے یہ نہ معلوم کر لیا جائے کہ اب مرض کے جراثیم باقی نہیں ہیں۔ مریض کو تنہا رکھنا چاہیے

قوت مناعت پیدا کرنے کے لیے مضاد سمیت تین انجکشن ایک ایک ماہ کے فصل سے دیئے جاتے ہیں۔ یہ عمل پیدائش کے تین ماہ بعد ہی شروع کر دینا چاہیے۔ اس کی امداد کے لیے ایک سال بعد پھر انجکشن لگوانا چاہیے اور بلوغ تک پہنچنے سے پہلے ہر دوسرے تیسرے سال انجکشن لگوانا چاہیے۔ کزاز، کالی کھانسی اور خناق تینوں امراض کی مضادِ سمیت سیرم ملا کر بھی انجکشن کیا جاتا ہے۔ یہ انجکشن بھی ایک ایک ماہ کے فصل سے لگائے جاتے ہیں۔

اس مرض میں دہلی کے اطباء کا معمول یہ ہے کہ شروع مرض میں جدوار خطائی کو آب مکوہ سبز میں گھس کر گلے پر لیپ کراتے ہیں اور لعاب اسپغول ایک تولہ کو آب کشنیز سبز ۱۵ تولہ میں ملا کر غرغرہ کرنے کی ہدایت کرتے ہیں۔ کبھی گلنار ۴ عدد کو کنار ۲ عدد کز مازج عدس مسلم کشنیز خشک مکوہ خشک ہر ایک ۶ ماشہ کو تین پاؤ پانی میں خوب جوش دے کر صاف کر کے غرغرہ کراتے ہیں۔ جب مرض ایک حالت پر ٹھہر جائے تو یا تو اسی نسخہ میں مغز فلوس ۲ تولہ کا اضافہ کر دیتے ہیں یا صرف مغز فلوس خیار شنبر ۴ تولہ ڈیڑھ پاؤ گائے کے بالائی گرفتہ دودھ میں جوش دے کر غرغرہ کراتے ہیں۔

اگر مریض قوی ہو اور بدن میں خون کثرت سے ہو تو سرارو فصد بہت مفید ہوتی ہے ورنہ گردن پر دو روز تک جونکیں لگوائیں یا زیر زبان کی رگ کی فصد کھولیں۔

پینے کے لیے حسب ذیل نسخہ دیں:

لعاب بہدانہ ۳ ماشہ، شیرہ عناب ۷ دانہ، شیرہ مغز تخم کدو شیریں ۶ ماشہ، عرق مکوہ، عرق گاؤزبان ۷-۶ تولے میں نکال

(باقی ص۲۶ پر)

تنفسی ورزشیں

موسیو محمد اقبال حسین

جسمانی ورزشوں میں تنفس کو بہت زیادہ اہمیت دی جاتی ہے چناں چہ
ورزش کے ہر کورس میں کچھ نہ کچھ ورزشیں گہرے گہرے سانس لینے سے متعلق
ہوتی ہیں۔ اگر ہمارے پھیپھڑوں میں تنفس کے ذریعہ تازہ ہوا اچھی طرح نہ جا
یش سے فائدے کے بجائے نقصان ہو جائے گا۔ اسی لیے ہمیشہ تازہ ہوا میں
ورزش کرنے کی تلقین کی جاتی ہے۔ ہمدرد صحت کے ورزشی
اس سے پہلے بھی کئی بار تنفس کی اہمیت پر زور دیا گیا
گہرے گہرے سانس لینے کی کچھ ورزشیں بھی بتائی گئی
لکن چوں کہ عام طور پر لوگ اسے اہمیت نہیں دیتے
لے ضرورت ہے کہ تقریباً سال میں ایک مرتبہ تو ضرور
رے گہرے سانس لینے کی اہمیت کو واضح کر دیا جائے اور
ے متعلق کوئی نہ کوئی نئی قسم کی ورزش بتا دی جائے تاکہ
پنی سہولت و مذاق کے مطابق ان میں سے جسے بھی چاہیں
کرلیں۔ اس شمارہ میں تنفس کی ایک نئی ورزش دی
ہے۔ یہ ورزش تنفس کی یوگا ورزشوں سے بہت حد تک ملتی جلتی ہے لیکن
شکلی فرق اچھا خاصا ہے لشت تقریباً وہی ہے جو یوگا میں ہے لیکن اس میں
ہاتھ سر پر سے اوپر لے جا کر پہاڑ کی چوٹی سی بنا دی جاتی ہے چنانچہ اسی
ست سے ہم اس کا نام "پہاڑی آسن" MONTAIN POSE
تے ہیں۔ تنفسی ورزش کا پہاڑی آسن۔ اس میں تنفس کی ایک مخصوص
سکھائی گئی ہے۔ روزمرہ اور معمولاً جو ہم سانس لیتے ہیں، اس میں تنفس
گہرا نہیں ہوتا، سانس پھیپھڑوں کے بالائی حصوں ہی میں سے ہو کر واپس
تا ہے۔ پھیپھڑے کی پوری ہوائی نالیاں اور خلیات متاثر نہیں ہوتے ـــ
غا جسے انگریزی میں ڈیافرام DIAPHRAGM کہتے ہیں۔ ایک عضلاتی
۔ جو سینے کو شکم سے جدا کرتی ہے۔ ہمارے تنفس کے نظام میں دایا فراغما کو
بہت بڑا دخل ہے۔ آپ دیکھتے ہیں کہ جب ہم گہرے گہرے سانس لیتے ہیں تو ایسا
نظر آتا ہے جیسے کہ سانس ہمارے پیٹ میں آ رہا ہو، ہر تنفس کے ساتھ پیٹ اندر
و باہر ہوتا ہے۔ یہ اسی دایا فراغما کی وجہ سے ہوتا ہے۔ حالاں کہ سانس محض پھیپھڑوں
ہی میں رہتا ہے، پیٹ میں نہیں آتا۔ پہاڑی آسن کی حالت میں جو گہرے گہرے سانس
لیے جائیں گے، ان سے فقط یہی ایک فائدہ نہیں ہوگا کہ ہوا پھیپھڑوں
کے تمام نسیجوں میں پہنچ جائے، بلکہ اس سے شکمی اعضا کا مساج
بھی ہوتا ہے جس کی وجہ سے ان کی تندرستی بھی بحال ہو جاتی ہے۔

اس کا طریقہ یہ ہے کہ آپ ٹانگ کے اوپر ٹانگ چڑھا کر
اس طرح بیٹھ جائیے جیسا کہ اس آسن کی تصویر میں دکھایا گیا
ہے۔ اگر بالکل اسی طریق پر نہ بیٹھا جا سکے، تو سیدھے سادے
طریقے سے آلتی پالتی مار کر بیٹھ جائیے اور دونوں بازوؤں کو
سر کے دونوں طرف کانوں اور سر سے چھوتے ہوئے اُوپر اٹھائیے
اور ہتھیلیوں کو آپس میں ملا لیجیے جیسا کہ تصویر میں دکھایا
گیا ہے۔ اس نشست میں بیٹھ جانے کے بعد اپنے جسم کو ہاتھوں کے ذریعہ اُوپر کی
طرف کھینچیے اور اپنے جسم کو خوب اچھی طرح تنا لیجیے اور اسے برابر قائم رکھیے۔

سانس لینے کا طریقہ اس میں نہایت اہم ہے۔ سانس اتنا گہرا ہونا چاہیے
کہ شکم کے اعضا اور عضلات اچھی طرح متاثر ہوں۔ آہستہ آہستہ سانس اندر لیتے
جائیے اس طرح کہ اس کے ساتھ ہی سینہ پھولنے لگے اور پیٹ اندر کی جانب دھنسنے
لگے اور جیسے ہی آہستہ آہستہ آپ سانس باہر نکالیں ویسے ہی پیٹ اوپر کی جانب
اُبھرتا چلا آئے۔ یہ خیال رہے کہ سانس لیتے وقت آپ کا جسم آگے کی طرف نہ جھک
جائے۔ یہ آسن شروع میں دس تنفس تک قائم رکھا جائے اور رفتہ رفتہ جیسے جیسے مشق
ہوتی جائے اسے بڑھا کر تیس تنفس تک لے جائیے۔ یہ واضح رہے کہ تنفس جب بھی استعمال کیا جائے گا،
اس سے سانس اندر لینا اور باہر نکالنا مراد ہوگا۔ گویا دس تنفس سے مراد یہ ہوگی کہ دس
مرتبہ تک سانس اندر لیا جائے اور دس مرتبہ باہر نکالا جائے۔

بچّے بڑے حسّاس ہوتے ہیں

بچوں کو ماں باپ کے رنج و فکر کا ضرور احساس ہوتا ہے اور ان کی طبیعت اس کا بہت گہرا اثر قبول کرتی ہے۔
جن گھروں میں ذہنی سکھ اور سکون میسّر نہ ہوں وہاں صحت مند بچوّں کی پرورش نہیں ہوسکتی۔
آپ کے بچے کو آپ کی نگرانی کے ساتھ ساتھ خندہ پیشانی کی بھی ضرورت ہے۔
اُس کی اچھی پرورش کیلئے خوشگوار ماحول مُہیا کیجئے اور اس کی صحت اور نشوونما کیلئے نونہال دیجئے جو اُسے بیماریوں سے بچائے رکھنے کے لئے ضروری ہے۔

نونہال بچوں کے ان امراض میں کام آتا ہے
قبض، بدہضمی، اپھارہ، دودھ ڈالنا، دست و پیچش، دانت نکالنا، جگر اور تلی کا بڑھنا، نیند میں چونکنا، منہ آنا اور رال بہنا، چنونے اور کیڑے، پیاس کی شدت۔
(مقررہ خوراک تین گنا پانی میں ملاکر بھی دی جاسکتی ہے)

ہمدرد دواخانہ (وقف) پاکستان
کراچی - ڈھاکہ - لاہور - چٹاگانگ

سگریٹ

شاد عارفی

بخشتا ہے دل کو تُو ایسا سُرورِ دل شکن | قالبِ بے رُوح رہ جاتا ہے صندوقِ بدن

کاسدِ فہم و فراست حاسدِ ناموسِ عقل | تیرا بازاروں میں چرچا، محفلوں میں تیرا دخل

حافظہ جُھلسا ہوا تجھ سے، جگر تجھ سے خراب | ہوش کے ٹانکے ہلا دیتا ہے تیرا التہاب

عارضِ گلنار کی سُرخی اُڑا دیتا ہے تُو | تیرے متوالوں کا اکثر خشک دیکھا ہے لہُو

تیری صحت سوزیوں پر ہاتھ ملتا ہے شباب | رفتہ رفتہ شمع کے مانند جلتا ہے شباب

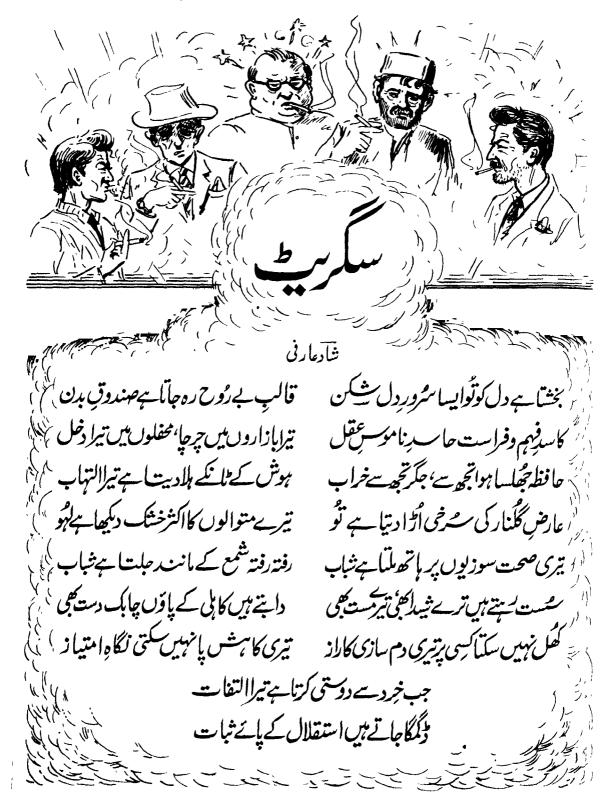
سُست رہتے ہیں ترے شیدا کبھی تیر مست بھی | دابتے ہیں کاہلی کے پاؤں چابک دست بھی

کُھل نہیں سکتا کسی پر تیری دم سازی کا راز | تیری کاہش پا نہیں سکتی نگاہِ امتیاز

جب خِرد سے دوستی کرتا ہے تیرا التفات

ڈگمگا جاتے ہیں استقلال کے پائے ثبات

اسگندھ :

سوال : اسگندھ جس کا انگریزی نام ودھانیا ہی، یہ بُوٹی کس کام آتی ہی، تحریر فرمائیے۔ (خلیل الرحمٰن بھٹی۔ گوجرخاں)

جواب : اسگندھ کے پتے اور جڑ دونوں کام آتے ہیں۔ پتے ہر قسم کی سوجن کو دُور کرتے ہیں۔ پتوں پر کوئی تیل چپڑ کر باندھ دینے سے سوجن اتر جاتی ہی اور درد بھی دور ہو جاتا ہی۔ اسگندھ کی جڑ بدن کو قوت دیتی ہی۔ جوڑوں کے درد اور کمر کے درد کو دور کرتی ہی۔ جڑ کا سفوف بنالیا جاتا ہی۔ ۳ ماشہ سفوف اور تین ماشہ کھانڈ ملاکر دودھ کے ساتھ پھانکنا کافی ہی۔ ۲۰۔ ۲۵ دن مسلسل استعمال کرلینا چاہیے۔ جڑ کا جوشاندہ بھی انھیں فوائد کے لیے استعمال کیا جاتا ہی۔

بعض لوگ سفوف اسگندھ کو قیام حمل کے لیے بھی مفید و معین بتاتے ہیں۔ مگر فیملی پلاننگ کے اس دور میں معین حمل تدابیر بتانے سے گریز کرنا ہی اچھا ہی۔

مہاسے :

سوال : میرے چہرے پر بہت سے بدنما داغ ہیں جو خطرناک صورت اختیار کرگئے ہیں۔ چہرے کا ستیاناس ہوگیا ہی۔ اس کا علاج بتائیے۔ (مس رخسانہ۔ میرپورخاص)

جواب : غالباً یہ وہی تے ہیں جسے عرف عام میں مُہاسے کہا جاتا ہی۔ یقیناً یہ بڑی تکلیف دہ چیز ہی۔ آپ سب سے پہلے اپنی غذا میں سے سُرخ مرچیں اور گرم مسالے کم کر دیجیے۔ گوشت کا استعمال کم سے کم کرنا چاہیے کوشش کیجیے کہ قبض نہ ہونے پائے۔ دوا کے طور پر صبح گل منڈی ۳ ماشہ گلقند آفتابی ۲ تولے پانی میں جوش دے کر چھان کر پی لیا کیجیے۔ رات کو سوتے وقت جوہر نوشادر ۴ رتی تازہ پانی کے ساتھ کھانا شروع کردیجیے کافی دنوں تک ایسا کرنے سے فائدہ ہو جائے گا۔ دانوں پر لگانے کے لیے کوئی اچھا سا مرہم بازار سے لے لیجیے مثلاً ہمدرد مرہم۔ صرف گلیسرین بھی فائدہ مند ہی۔ سفیدہ کاشغری ایک تولہ عرق گلاب ۵ تولے ملاکر لوشن سا بنالیجیے اور اسے دانوں پر لگائیے۔ یہ بھی بڑے فائدے کی چیز ہی۔

پانی زیادہ پینا مضر صحت ؟

سوال ۱ : ایک انسان کو کتنا پانی روزآنہ پینا چاہیے زیادہ پانی پینا صحت کے لیے مفید ہی یا مضر ؟

سوال ۲ : اگر دودھ میں تھوڑا سا قہوہ یا چائے ملادی جائے تو کیا اس سے دودھ کی افادیت برقرار رہتی ہی ؟

طلعت پروین

جواب ۱: پانی کے بارے میں یقینی طور پر نہیں کہا جا سکتا کہ روزانہ کتنا پینا چاہیے۔ ہر شخص کا اپنا مزاج ہوتا ہے اور پھر ہر شخص کی اپنی ذاتی ضرورتیں ہوتی ہیں۔ سیدھی سادھی بات تو یہ ہے کہ جب دل مانگے پانی پینا چاہیے۔ دل پانی جب ہی مانگتا ہے جب جسم طلب کرتا ہے۔ آپ جانتی ہیں کہ اگر کوئی شخص جسمانی محنت زیادہ کرتا ہے تو اُسے پانی کی ضرورت اُس شخص کے مقابلے میں زیادہ ہوگی کہ جو آرام سے رات دن لیٹا بیٹھا رہتا ہے۔ زیادہ پانی پی لینے سے بظاہر تو کوئی خرابی پیدا ہونے کا امکان نہیں ہے۔ ہو سکتا ہے کہ ہضم ذرا خراب ہو جائے یا یہ کہ ذرا سا موٹاپا بڑھ جائے۔

جواب ۲: آخر یہ کیا ضروری ہے کہ اچھے خاصے دودھ کو چائے یا قہوہ سے آلودہ کیا جائے۔ میں چائے کا شدّت سے مخالف نہیں ہوں۔ لیکن میں یہ ماننے کے لیے تیار نہیں کہ چائے بالکل ہی بے ضرر شے ہے۔ یہی حال قہوہ کا ہے۔ دودھ میں ذرا سی چائے یا قہوہ ملا دینے سے دودھ کی افادیت پر بظاہر کوئی اثر تو نہیں پڑے گا، ذائقہ ضرور خراب ہو جائے گا۔

کراچی کی آب و ہوا۔

سوال: کراچی کی آب و ہوا کیسی آب و ہوا ہے! یہاں ہر کس و ناکس کی صحت روز بروز گرتی جا رہی ہے حتیٰ کہ معصوم بچے جن پر کسی قسم کی بد افعالیوں کا الزام نہیں لگایا جا سکتا کمہلائے جا رہے ہیں۔ خون کی کمی کی زبردست وبا پھیل رہی ہے۔ اس سلسلے میں کیا کرنا چاہیے۔ کس قسم کی غذائیں یہاں کے لیے موزوں ہیں۔ کیا یہ صحیح ہے کہ کراچی کی آب و ہوا میں شراب فائدہ مند ہوگی؟ (ایک خریدار)

جواب: کراچی کی آب و ہوا کے بارے میں بڑی بڑی داستانیں لوگوں کی زبانوں پر ہیں۔ آخر ان داستانوں کا انجام یہ ہوا کہ اچھا خاصہ دارالخلافہ کراچی سے راولپنڈی چلا گیا! اگر ملیریا کراچی میں نہیں ہے تو کراچی میں پانی نہیں پایا جاتا۔ ہوا آپ جانتے ہیں کہ سائبیریا سے ہوتی کوئٹہ کو چھوتی چھاتی کراچی آتی ہے۔ ہوا بھی کراچی کی نہیں رہی۔ ا ب میں کیا کیفیت بیان کروں۔ طبی اعتبار سے میری رائے یہ ہے کہ ایسی "آب و ہوا" میں ورزش کو معمول بنانا چاہیے۔ جو لوگ ورزش نہیں کرتے اور سستی کی زندگی گزارتے ہیں، کراچی میں وہ شاید ہی صحت مند رہتے ہوں۔ مجھے اس سے اتفاق نہیں ہے کہ یہاں شراب ضروری ہے۔

آلو کی غذائی افادیت

سوال: آج کل آلو کو بہت اہمیت دی جاتی ہے۔ اور اہلِ پاکستان کو یہ مشورہ دیا جا رہا ہے کہ وہ اپنی غذا میں محض گیہوں ہی کو اہمیت نہ دیں، بلکہ آلو کو بھی زیادہ استعمال کیا کریں، کہ آلو بڑی حد تک گیہوں کی سی غذائیت دیتا ہے۔ یہ اور اسی قسم کی باتیں آلو کے متعلق کہی جا رہی ہیں۔ براہ کرم آپ ہمدرد صحت میں آلو کی غذائی افادیت پر مختصر روشنی ڈالیں۔

(۱۔ تمیز الدین خاں عزیز سکھر ۲۔ عبدالواحد ملتان ۳۔ یٰسین ہاشمی)

جواب: آلو، غذائی افادیت کے لحاظ سے بلاشبہ ایک قیمتی غذا ہے۔ اس کے استعمال سے خون میں تیزابیت کے بجائے قلویت (کھارپن) پیدا ہوتی ہے، اس لیے کہ اس میں قدرے کیلسیم، فاسفورس، فولاد اور تانبا پایا جاتا ہے۔ آلو سے ان معدنی نمکیات کو حاصل کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ اسے چھلکے سمیت پکایا جائے۔ جہاں تک حیاتین کا تعلق ہے، آلو میں حیاتین سی تو کافی پایا جاتا ہے لیکن حیاتین الف، بی اور ڈی تھوڑی مقدار میں پائے جاتے ہیں۔ یہ کہنا کہ آلو غذائی افادیت کے لحاظ سے گیہوں کے ہم پلہ ہے، صحیح نہیں ہے۔ خالص گیہوں کا آٹا، جسے چھانا نہ جائے، اور

وہ خراس یا پن چکی کا پسا ہوا ہو، اپنی غذائی افادیت کے لحاظ سے آلو سے کہیں زیادہ قیمتی ہے۔ لیکن چوں کہ ایسا آٹا بھی ہمیں میسر آنا مشکل ہے، اس لیے آلو کے استعمال سے ہم اپنی غذائی کمی کو بڑی حد تک پورا کرسکتے ہیں۔

موسم گرما کی غذائیں

سوال: میں ممنون ہوں گا اگر آپ موسم گرما کی غذاؤں کے متعلق اپنے موقر رسالہ ہمدرد صحت میں کچھ مختصر سے اشارات فرمادیں گے۔
تمیزالدین خاں ۔ لاہور

جواب: شدید موسم گرما میں جب کہ انسان پسینے میں شرابور ہو جاتا ہے۔ اس کے جسم سے بعض حیاتین و معدنی نمکیات بڑی مقدار میں خارج ہو جاتے ہیں، ایسے موسم میں ضروری ہے کہ غذا ایسی ہونی چاہیے جس میں حیاتین و معدنی نمکیات کافی پائے جاتے ہوں۔ اگر کوئی شخص اس امر کا اہتمام کرے کہ وہ روزمرہ سبزیاں، ترکاریاں اور پھل زیادہ سے زیادہ استعمال کرے، تو اس کے جسم میں یہ دونوں اہم اجزائے غذا اچھی خاصی مقدار میں پہنچ جائیں گے روغنی اجزاء گرمیوں میں کم استعمال کیے جائیں۔ زیادہ گرم چیزوں کا استعمال بھی اس موسم میں مناسب نہیں۔ انڈا، مچھلی اور گوشت کی کثرت بھی نظام جسمانی کی ضرورت پوری کرنے کے بجائے، طبیعت میں ہیجان پیدا کرنے کا باعث ہوگی۔ گاجر کا تازہ رس موسم کی سختی دور کرنے کے لیے بہترین چیز ہے۔ صبح ناشتہ میں مکھن، توس، انڈا چائے کے بجائے خالص دودھ یا دہی کی لسی یا گاجر، اور سیب کا تازہ رس قدرے برف سے ٹھنڈا کیا ہوا، بہترین ناشتہ ثابت ہوگا۔ اس وقت ٹھوس غذا مناسب نہ رہے گی۔ زیادہ جسمانی کام کرنے والوں کے لیے جَو یا مُرمُروں کے ستو قدرے برف سے ٹھنڈا کرکے پینے سے غذائیت بھی حاصل ہوگی اور آپ ٹھنڈے اور ہلکے بھی رہیں گے۔ گرمی میں دوپہر کو زیادہ ٹھوس غذا نہیں کھانی چاہیے۔ اور ناشتہ بھی صبح سویرے ہی کرنا چاہیے، مشروبات بہت زیادہ ٹھنڈے نہ پیے جائیں۔ اور ٹھنڈے ہوں، تو گھونٹ گھونٹ کرکے پیے جائیں۔

کھانے کے بعد غنودگی

سوال: کھانے کے بعد مجھے غنودگی سی آنے لگتی ہے۔ میری خواہش ہے کہ میں چست رہوں اور غنودگی کی کیفیت مجھ پر طاری نہ ہو۔ کیا آپ کوئی مشورہ دے سکتے ہیں۔
(سالم جان ۔ پشاور)

جواب: کھانا کھانے کے فوراً بعد دماغ سست سا پڑ جاتا ہے۔ ہمارے نزدیک تو یہ کوئی مرض نہیں ہے۔ بلکہ ایسا ہونا ایک طبعی بات ہے۔ اس لیے ہمارا مشورہ یہ ہے کہ ہر کھانے کے بعد ایک گھنٹے تک کوئی سخت جسمانی و دماغی کام نہ کیا جائے۔ اگر کھانے میں حسب ذیل چند ہدایات کو ملحوظ رکھا جائے، تو کھانے کے بعد غنودگی کی مذکورہ کیفیت بھی آپ کو زیادہ نہ ستائے گی۔

سب سے پہلے تو آپ کھانے میں سالن یا ترکاریوں کا بہت زیادہ تنوع نہ رکھیے۔ یعنی ایک وقت کے کھانے میں ایک یا زیادہ سے زیادہ دو قسم کے کھانے ہونے چاہئیں۔ تاکہ نظام ہضم پر مختلف الذائقہ چیزوں کو بہ یک وقت ہضم کرنے کا بار نہ پڑے۔

دوسرے یہ کہ کھانا خوب چبا کر کھایا جائے، اور پانی یا کوئی مشروب کھانے کے دوران یا فوراً بعد نہ استعمال کیا جائے کہ اس سے بھی معدے کا ہضم سست پڑ جاتا ہے۔

تیسرے یہ کہ اگر کھانے کے وقت کوئی غیر معمولی دماغی پریشانی یا فکر لاحق ہو، تو اس وقت غذائیت ہلکی کھائی جائے۔ جیسے دودھ، ڈبل روٹی، پھلوں کا رس وغیرہ۔

میری دنیا میں اک اُجالا تھا
پھر بھی اک دل کشی تو باقی تھی
لطف لے لے اس کو پیتا تھا
سب نے سمجھایا پر نہ باز آیا
مستقل پندرہ سال سے لت تھی
جانتا تھا کہ ہے صحت کا زیاں
پھر بھی پیتا تھا خوب پیتا تھا
اِک یہی تھا رفیق تنہائی
بھیک بھی مانگ کر نہیں چھوڑا
میری دنیا اسی سے تھی آباد
کتنے خاموش حادثے گزرے
دامن اس کا مگر نہیں چھوٹا
رات کو اک بزرگ خواب میں آئے
مجھ سے کہنے لگے ، نہیں مشکل
اپنے ماحول پر نظر ڈالو
تم میں طاقت قبول و رد کی ہے
تم جو چاہو تو چھوڑ سکتے ہو
ہر بُری چیز ایک لعنت ہے
میں نے جرأت سے کام لیتے ہوئے
میں ہر اک چیز چھوڑ سکتا ہوں

گرچہ وہ ظلمتوں کا پالا تھا
میری سگرٹ ہی میری کافی تھی
ایک اک کش پہ اس کے جیتا تھا
کسی طاقت نے بھی نہ چھڑوایا
گو بُری تھی مگر اِک عادت تھی
اور 'بجٹ'، پر بھی ایک بارِ گراں
چاک تنہائیوں کے سیتا تھا
گو کہ تھی، اِس سے لاکھ رسوائی
اور اس سے کبھی نہ منہ موڑا
یہ مری شیریں، اس کا میں فرہاد
کتنے رنگین واقعے گزرے
اس سے رشتہ مرا نہیں ٹوٹا
مجھ کو اسرارِ زندگی سمجھائے
آدمی کی مراد کا ساحل
پھر جسے چاہو ترک کر ڈالو
تم میں اِک قوتِ ارادی ہے
رشتہ اس لت سے توڑ سکتے ہو
عزم راسخ پر ایک رحمت ہے
عرض کی اُن سے محترم سینے
وقت کے رُخ کو موڑ سکتا ہوں

زندگی کا یہی سہارا ہے — اس لیے ہر زیاں گوارا ہے
ترک کردوں مجھے نہیں منظور — آپ کے حکم سے ہوں میں معذور
غصّے ہو کر کہا، خدا سے ڈر — آگے خواہش کے ڈال یوں نہ سپر
مومنوں کی صفات پیدا کر — مردِ حُر احسنِ ذات پیدا کر
نفسِ امّارہ کا غلام نہ بن — بندۂ خاص ہو کے عام نہ بن
کی جو تقریر دل پذیر اس نے — کر لیا بس مجھے اسیر اس نے
کر لیا عہد چھوڑ دینے کا! — اور نہ پینے کا ان سے وعدہ کیا
ہے کرشمہ خود اعتمادی کا — یا اثر قوتِ ارادی کا

تا بہ ایں ساعتے ز آں لمحہ
میں نے سگرٹ پھر ایک بھی نہ پیا

افسانہ

ہائے یہ مٹاپا

حامد اللہ افسر میرٹھی

نادرہ سے میری شادی کو پندرہ برس سے زیادہ ہوگئے ہیں۔ یہ واقعہ ہے کہ شادی کے وقت وہ بالکل دھان پان تھی اور میں اکثر اسے چھیڑا کرتا تھا کہ تم بھی کوئی آدمی ہو، پھونک ماردوں تو اُڑ جاؤ!

ہم لوگوں کا شمار اوسط درجے کے لوگوں میں تھا۔ زمینداری اتنی نہ تھی کہ اخراجات کے لیے کافی ہوتی، اس لیے آمدنی کے دوسرے ذرائع پیدا کرنے کی فکر ہمیشہ دامن گیر رہتی تھی۔ میں نے ایک انگریزی دوافروش کی دکان پر ملازمت کرلی تھی۔ دو تین برس بعد جب کچھ تجربہ ہوگیا تو خود اپنی ایک دکان کھول لی۔ پہلے صرف پیٹنٹ دوائیں رکھیں۔ رفتہ رفتہ نسخے بھی تیار کرنے لگا۔ خدا نے مدد کی، کاروبار خاصا چل گیا اور اب تو میری ہی شہر میں انگریزی دواؤں کی سب سے بڑی دُکان ہے۔

دوافروشی ہی نے مجھے ڈاکٹر بنادیا اور اب قریب قریب سب ہی مجھے ڈاکٹر کہتے ہیں، لیکن حقیقت یہ ہے کہ مجھے ڈاکٹری سے کیا سروکار! میری تعلیم کا حال یہ ہے کہ دو دفعہ میٹرک میں فیل ہوکر پڑھنا چھوڑ دیا۔

ہاں تو میں یہ عرض کر رہا تھا کہ جب میری شادی ہوئی تو میرا کاروبار اچھا خاصا چل رہا تھا۔ ہمارے یہاں گھر کے دھندوں کے لیے دو مامائیں موجود تھیں، حالاں کہ اس سے پہلے گھر کا سب کام گھر کی عورتیں ہی کرتی تھیں۔ نادرہ جب آئی تو اسے پلنگ پر پڑے پڑے اُردو کے رسالے پڑھنے کے علاوہ اور کوئی کام نہ تھا۔ ممکن ہے کہ یہ بھی اس کے مٹاپے کا ایک سبب ہو!

سچ پوچھیے تو ایک مدت تک مجھے اور میرے نزدیک تو خود اسے بھی اس امر کا احساس ہی نہیں ہوا کہ وہ موٹی ہوتی جارہی ہے۔ ہوا یوں کہ ایک دن نادرہ کی بڑی بہن آمنہ ہمارے ہاں آئی تھیں۔ میری ساس بھی ساتھ تھیں۔ جہاں تک مجھے یاد ہے، سب سے پہلے انھوں نے کہا تھا کہ "نادرہ تم بادی چیزیں نہ کھایا کرو، یہ جو تم پر مٹاپا چڑھا ہے، یہ صحت وری نہیں ہے، بلکہ بادی پن ہے، دن بھر چلتی پھرتی رہا کرو۔" میری ساس بولیں، "واہ، آمنہ تم اچھی آئیں، بے چاری کو ٹوکتی کیوں ہو، اب تو بدن پر لوبوٹی چڑھی ہے، یا نہیں نگوڑی کیسی سوکھی سوکھی سی تھی!"

آمنہ نے کہا، "واہ اماں! میں ٹوکتی کیوں، جسے آپ بوٹی چڑھنا کہہ رہی ہیں، وہ بادی ہے۔ میرے نزدیک تو اس کا علاج ہونا چاہیے۔"

ماں نے کہا، "پھر وہی بکے جاتی ہو، اچھا تم سے کیا مطلب، ہوگی بادی، تم کیوں ہونس رہی ہو!"

آمنہ روتے ہوئے بولی، "اماں آپ تو خواہ مخواہ میرے سر ہوجاتی ہیں خدا نخواستہ میں ہونستی کیوں، میں تو اسی کے بھلے کے لیے کہہ رہی تھی۔"

ماں نے کہا، "اوئی بی بی! میں نے تمھیں کیا کہہ دیا جو لٹھ لے کے بہانے بیٹھ گئیں"!

آمنہ کا خیال بالکل صحیح تھا۔ نادرہ برابر موٹی ہوتی جارہی تھی اور اس کا مٹاپا صحت کی نہیں بلکہ بیماری کی علامت تھی۔ ہوتے ہوتے وہ اتنی موٹی ہوگئی کہ چلنا پھرنا دوبھر ہوگیا۔ اب علاج کی ضرورت محسوس ہوئی۔ ہمارے ملک کا کچھ دستور ہی ایسا ہے کہ جب تک مرض اچھی طرح پنجے نہ جمالے، علاج کا خیال بھی نہیں آتا۔ مگر علاج کس کا کیا جائے؟ ڈاکٹروں کے متعلق میں کچھ کہتا ہوا ڈرتا تھا۔ اتنے تجربے کے بعد میری رائے تو یہ ہے کہ اگر ساری میٹریا میڈیکا کو سمندر میں غرق کردیا جائے تو نسل انسانی کو ایک بڑی مصیبت سے نجات مل جائے گی، اور مچھلیاں ایک بڑی مصیبت میں مبتلا ہوجائیں گی۔ غرض شہر کے بہتر سے بہتر ڈاکٹروں کو دکھایا۔ دوائیں تو خیر یوں توں کرکے کھلادی جاتی تھیں لیکن ہر ڈاکٹر نے خوراک کم کرنے کے ساتھ پرہیز اور ورزش پر زیادہ زور دیا تھا اور ان میں سے ایک چیز بھی نادرہ کے بس کی نہ تھی۔ خوراک کے کم کرنے کی کوشش کی تو کہنے لگی "کیا مجھے بھوکوں ماردو گے، آخر جتنی خوراک ہوگی اتنا ہی تو کھاؤں گی۔" پرہیز ممکن نہ تھا۔ ماش کی دال اس کی مرغوب ترین غذا تھی۔ ترکاریوں میں آلو، بینگن، گوبھی، لوبیا اور باقلا کے بغیر اس کے منھ سے نوالہ نہ اترتا تھا۔ رہی ورزش، سو اس کا ذکر ہی کیا ہے! گو ابتدا میں تھوڑا بہت ٹہلنے کے سوا اور کوئی

ورزش اسے نہیں بتائی گئی لیکن یہ بھی وہ نہ کرسکی۔ مٹاپے کی اب یہ کیفیت تھی کہ اچھے خاصے چوڑے چکلے پلنگ پر نادرہ کے سوا اور کوئی دوسرا نہ بیٹھ سکتا تھا اور آئے دن اس کی پلنگ کی چولیں ٹوٹتی تھیں۔ کمرے کے کسی دروازے سے وہ ترچھی ہوئے بغیر نہ نکل سکتی تھی کسی کے ہاں جانے آنے کا تو کوئی سوال ہی نہ تھا۔ سات آٹھ مہینے کی بات ہے کہ نادرہ کے بھتیجے کی شادی تھی۔ میں نے لاکھ منع کیا مگر ایک نہ مانی۔ کہنے لگی "میں ضرور جاؤں گی" مگر جائے کیوں کر! بہت بحث مباحثہ کے بعد یہ فیصلہ ہوا کہ کوئی بڑی ڈولی ڈھونڈ کر منگوائی جائے۔ خیر ڈولی آئی۔ پہلی دقت تو ڈولی میں سمانے کی پڑی جوں توں کرکے دونوں ماماؤں نے اور میں نے ڈولی میں ٹھونسا۔ اب کہار لاکھ کوشش کرتے ہیں مگر ڈولی ہے کہ ٹس سے مس نہیں ہوتی۔ مجبوراً دو کہار اور بلوائے گئے۔ سب نے مل کر ڈولی جو اٹھائی تو تڑسے ڈولی کا بانس بیچ میں سے ٹوٹ گیا اور بانس کا ایک ٹکڑا اس زور سے نادرہ کے سر میں لگا کہ خدا جھوٹ نہ بلائے تو کوئی دو ڈھائی انچ گہرا زخم ہوگیا۔ نادرہ اپنا سب سے قیمتی جوڑا پہن کر جا رہی تھی وہ بھی خون میں لت پت ہو گیا۔ کئی مہینے علاج ہوا، جب جاکے زخم بھرا، مگر اس دفت سے ایک نئی آفت یہ پیدا ہوگئی کہ سر میں سخت درد رہنے لگا۔

بچپن سے سنتے آئے ہیں کہ موٹے آدمی بڑے خوش مزاج ہوتے ہیں اور ہر وقت خوش وخرم رہ کر اپنا وقت گزارتے ہیں، ممکن ہے یہ خیال صحیح ہو لیکن جہاں تک نادرہ کا تعلق ہے مجھے اس کی صحت میں شبہ ہے۔ نادرہ پر جب سے مٹاپا چڑھا، وہ چڑچڑی ہوگئی اور اس کا مزاج سراسر خراب ہی ہوتا چلا گیا۔ میری تو صورت سے وہ جلنے لگی۔ خدا جانے کیا بات تھی، جب میں گھر میں آتا تیور بدلے ہوئے پاتا۔

اب تو اپنی ماں سے بھی اس کی نہیں بنتی تھی۔ اس میں شک نہیں کہ میری ساس جتنا نادرہ سے مانوس تھیں، اتنا وہ اپنے بچوں میں کسی اور سے مانوس نہ تھیں اور شاید اسی وجہ سے وہ مجھے بھی بہت عزیز رکھتی تھیں۔ ان کا مقولہ تھا کہ "اگر داماد اچھا مل جائے تو ایک بیٹا ہاتھ آجاتا ہے اور اگر داماد اچھا نہ ملے تو لڑکی ہاتھ سے جاتی رہتی ہے۔" آپ شاید اسے خودستائی سمجھیں، مگر حقیقت یہی ہے کہ وہ مجھے اپنا بیٹا سمجھتی تھیں۔

چھوٹی چھوٹی جھڑپیں تو میاں بیٹیوں میں بیسیوں مرتبہ ہو چکی تھیں، لیکن ایک روز بات زیادہ طول کھینچ گئی جاڑے کا موسم قریب تھا۔ نادرہ کے دونوں سوئیٹر پچھلے سال سے ہی اتنے تنگ ہو گئے تھے کہ کسی طرح پہنے نہ جاسکتے تھے اور اب فربہی اس قدر زیادہ ہوگئی تھی کہ بازار میں اس کے بدن کا سوئٹر دستیاب نہ ہو سکا۔ پہلے تو اس نے مجھے آڑے ہاتھوں لیا۔ "اب میں ایسی بھی کیا ہتھنی بن گئی ہوں کہ سارے بازار میں میرے بدن کے لائق سوئیٹر نہیں ملتا، تم ہرگز سوئیٹر ڈھونڈنے نہیں گئے۔ تم نے نھتو یا کسی اور ملازم کو بھیجدیا ہوگا، وہ موا کیا جانے کس ناپ کا سوئٹر چاہیے۔ میں تو جانوں اس نے دونوں بازو پورے پھیلا کر بتایا ہوگا کہ اتنا بڑا کوئی سوئیٹر ہے۔ بھلا یہ بھی کوئی ناپ ہوئی! میرے منھ سے نکل گیا کہ "ناپ کیوں نہیں ہوئی۔ نھتو کو میں نے نہیں بھیجا تھا، کل میں خود گیا تھا اور میں نے اپنے دونوں بازو پورے پھیلا کر دکاندار کو بتایا تھا کہ اتنے موٹے سوئیٹر چاہیے، وہ ہنسنے لگا۔ یہی کیفیت ہر اس دکاندار کی ہوئی جہاں میں نے سوئیٹر تلاش کیا، غرض کہیں سوئیٹر نہیں ملا اور ملتا کیوں کر، سوئیٹر بنانے والوں کے خواب وخیال میں بھی نہ ہوگا کہ کوئی آدمی اتنا موٹا ہوسکتا ہے"!

میرا یہ کہنا تھا کہ نادرہ کے آگ ہی تو لگ گئی۔ بولی "ہائے اللہ، میں کیا جاؤں، کیا کروں۔ اب میں ایسی ہوگئی کہ تم بازاروں میں میرا مذاق اڑاتے پھرو۔ مجھے دواخانہ سے لاکر کوئی زہر دے دو نا تاکہ ہمیشہ کے لیے قصہ تمام ہو جائے۔"

شام کو نادرہ کی ماں آگئیں۔ وہ بھری تو بیٹھی ہی تھی، کہنے لگی "اماں، ایک مرزئی سی دیجیے۔ کپڑا میرے پاس رکھا ہے۔ استر بازار سے منگوا لیجیے گا اور روئی بار اربی سے بھروا لیجیے گا۔"

ماں نے کہا "بیٹا تم جانتی ہو، میری نظر کتنی کمزور ہوگئی ہے۔ اب تو تاگا بھی نہیں سوجھتا، بھلا میں کیوں کر تمھاری مرزئی سی سکوں گی۔"

نادرہ بولی "اچھا بھئی ہم تو پہلے ہی سمجھے بیٹھے ہیں کہ ہمارے کام کے ذکر سے سب ناک بھوں چڑھاتے ہیں، وہ سوئٹر لینے بازار گئے تو وہاں دکاندار سے میرے مٹاپے کو اچھالتے پھرے۔ آپ سے مرزئی کو کہا تو آپ نے بھی ٹکا سا جواب دے دیا۔"

اب ایک اور مصیبت کا سامنا ہوا۔ نادرہ کو یہ خیال ہوگیا کہ میں اسے بالکل پسند نہیں کرتا اور دوسری شادی کی فکر میں ہوں۔ رقابت بدگمانی کا دودھ پی پی کر پلتی ہے، مگر میری سمجھ میں نہیں آتا تھا کہ میرے متعلق کسی قسم کی بدگمانی کیوں ہوسکتی ہے! میرے نزدیک اس خیالی رقابت کا سبب یہ تھا کہ نادرہ کے مٹاپے نے اس کو خود بھی اپنی نظروں میں گرا دیا تھا وہ شاید یہ سمجھنے لگی کہ اتنی موٹی عورت کسی کو محبت نہیں رہ سکتی، گویا مٹاپا مانع محبت ہے۔ ممکن ہے میرے بعض جواب اس کا سبب ہوں جو طعن و تشنیع سے خالی نہ ہوتے تھے۔

ایک دن کا ذکر ہے کہ مجھے دواخانہ سے آنے میں بہت دیر ہوگئی۔ بکری ٹیکس اور انکم ٹیکس کا حساب کرنا تھا۔ موت اور ٹیکس دونوں اٹل ہیں۔ گھر پہنچا تو نادرہ پلنگ پر بیٹھی ہوئی تھی۔ گھر کے اور سب آدمی غافل سو رہے تھے۔ میں نے پوچھا "تم ابھی تک سوئیں نہیں!" کوئی جواب نہیں ملا۔ میں نے پھر کہا "آخر بات کیا ہے، تم ابھی تک سوئیں کیوں نہیں؟" کہنے لگی "میری قسمت میں نیند کہاں، بیٹھی ہوئی تمھاری جان کو رو رہی ہوں۔"

میں نے کہا "میری جان نے تمھارا کیا بگاڑا ہے!" بولی "سنا کہ نہیں، مجھ سے یہ الٹی سیدھی باتیں نہ کرنا۔ میں جانتی ہوں کہ تمھیں مجھ سے نفرت ہوگئی ہے، پر مجھے اس کی پروا نہیں، میرے میکے والے ایسے ننگے بھوکے نہیں ہیں کہ میرا بوجھ نہ سنبھال سکیں۔"

میں نے ہنس کر کہا "تمھارا بوجھ سنبھالنا آسان نہیں ہے۔" کہنے لگی "بات کو ہنسی میں نہ اڑاؤ، مجھے سب معلوم ہے کہ راتوں کو کہاں غائب رہتے ہو۔"

میں نے کہا "اس کے لیے علم غیب کی ضرورت نہیں ہے۔ ایک تم ہی کیا،

محلہ جانتا ہے کہ میں سارا دن اور کبھی کبھی رات کا کافی حصہ بھی کہاں گزارتا ہوں۔"
کہنے لگی، "ارے بس، مجھے نہ بناؤ، مجھے سارا حال معلوم ہو گیا ہے، تمھیں شرم نہیں آتی، اس بڑھاپے میں عشق چرّایا، بوڑھی گھوڑی لال لگام!"

مجھے بے تحاشا ہنسی آ گئی اور بولا "آخر دواخانہ کی خشک اور بے مزہ زندگی کہاں تک بسر کیے جاؤں، دلچسپی کے لیے کوئی تو شغل ہونا چاہیے۔"

"تو جہاں آدھی گزاری تھی، وہیں آدھی رات اور مر رہتے، مجھے رلانے تڑپانے کے لیے یہاں کیوں آ گئے!"

"ارے بھئی خدا کے لیے مجھ پر رحم کرو! پندرہ سولہ گھنٹے کام کرنے کے بعد جھک جھک کرنے کا دماغ نہیں ہے، ماما کو آواز دو کہ کھانا لگائے، مجھے بھوک بہت لگی ہے۔"

"اپنی چہیتی کے ہاں سے ٹھونس کر نہیں آئے، اس لئے آدھی رات تک بھوکا مارا اور طعن مجھ پر کیا جا رہا ہے۔"

میں نے سوچا کہ اب اس بکواس کا جواب دینا فضول ہے۔ ماما کو آواز دی۔ کھانا منگا کر کھایا اور سونے کے لیے بستر پر لیٹ گیا، نادرہ نے پھر اپنی رام کہانی شروع کی۔ "یہ سمجھنا کہ مجھے کچھ معلوم نہیں ہے۔ میں نے سب پتہ لگا لیا ہے، کہو تو یہ بھی بتا دوں نکاح کب ہوگا؟"

میں نے کہا "آپ مجھے کچھ نہ بتایئے جو جی چاہے سمجھ لیجیے، مجھے نیند بہت آ رہی ہے سارے دن کا تھکا ہوا ہوں، اب آپ مجھے سو جانے دیجیے۔"

دو ڈھائی سال سے میرے دواخانہ میں ایک نوجوان ڈاکٹر صاحب مطب کرتے تھے۔ ان کا نام عزیز اشرف تھا۔ مطب خاصا چل گیا تھا۔ میرا خیال یہی ہے کہ میرے دواخانہ کی شہرت نے انھیں فائدہ پہنچایا۔ ڈاکٹر اشرف کے ذاتی حالات سے میں بہت کم واقف تھا۔ اتنا ضرور معلوم تھا کہ ابھی ان کی شادی نہیں ہوئی ہے اور یہ بھی سنا تھا کہ وہ شادی کی فکر میں ہیں۔ مریضوں کے علاوہ جو لوگ ان کے پاس آتے تھے ان میں سے ایک صاحب کے متعلق میرے ایک کمپاؤنڈر کا خیال یہ تھا کہ وہ ڈاکٹر صاحب کی شادی کے سلسلے میں آتے ہیں۔ میں نہیں کہہ سکتا کہ یہ خیال کہاں تک صحیح تھا۔ اسی کمپاؤنڈر نے کوئی دو مہینے ہوئے مجھے یہ بھی بتایا تھا کہ ڈاکٹر صاحب کی نسبت کہیں طے ہو گئی ہے اور عنقریب کہیں شادی ہونے والی ہے، مگر میں دواخانہ کے کام میں اس قدر منہمک رہتا ہوں کہ ذہن کسی اور طرف منتقل ہی نہیں ہونے پاتا، اس لیے اکثر غیر متعلق باتیں سُنی ان سُنی ہو جاتی ہیں۔ ایک روز کا ذکر ہے کہ دوپہر کا کھانا کھا کر دواخانہ واپس آیا تو مجھے ایک لفافہ ملا جس پر ڈاکٹر اے۔ اے "لکھا ہوا تھا، میں نے پوچھا "یہ خط کون دے گیا ہے؟" ملازم نے کہا "ایک لڑکا دے گیا ہے، پوچھ رہا تھا، ڈاکٹر صاحب کہاں ہیں! میں نے کہا کھانا کھانے گئے ہیں، اس نے کہا جب آئیں تو خط دے دینا۔"

یہ آپ کو معلوم ہی ہے کہ میرا نام احمد علی ہے اور مجھے بھی سارا شہر ڈاکٹر صاحب کہتا ہے اور اے۔ اے، میرے نام کا مخفف ہے بلکہ میرے دستخط یہی ہیں، مجھے کیوں کر خیال ہوتا یہ خط میرا نہیں ہے، میں نے خط کھول کر پڑھا تو پہلے تو میری کچھ سمجھ ہی میں نہ آیا۔ پھر معلوم ہوا کہ یہ خط ڈاکٹر اشرف کا ہے، ان کے نام کا مخفف بھی "اے۔ اے" ہی ہے۔

میں نے گوند لگا کر لفافہ کو پھر بند کر دیا اور اپنی اچکن کی جیب میں رکھ لیا کہ جب ڈاکٹر صاحب آئیں گے تو دے دوں گا۔ ہاں خط کا مضمون تو سن لیجیے۔

مائی ڈیر ڈاکٹر صاحب!

کل جو آپ نے پھل بھیجے تھے، ان کا بہت بہت شکریہ۔ مہربانی کرکے آج شام کو چھ بجے جب آپ مطب سے اٹھیں تو ہمارے ہاں تشریف لے آیئے گا۔ ماموں جان لاہور سے آ گئے ہیں اور آپ سے ملنا چاہتے ہیں، وہ ہماری شادی میں شرکت کے لیے آئے ہیں۔ شاید آج ہی تاریخ بھی مقرر ہو جائے۔ آپ اس روز نیکلس اور دست بند کے متعلق اماں سے جو کچھ کہہ رہے تھے، وہ کمرے میں بیٹھی ہوئی میں بھی سن رہی تھی۔ یہ سب پرانی طرز کے زیور ہیں اور مجھے پسند نہیں ہیں۔ ابھی زیور نہ بنوایئے، شادی کے بعد بنوا لیا جائے گا۔ جلدی کیا ہے۔ شام کو ہم سب آپ کا انتظار کریں گے۔

آپ کی نعیمہ

اتفاق ایسا ہوا کہ میں یہ خط ڈاکٹر صاحب کو دینا بھول گیا اور وہ میری جیب ہی میں رہ گیا تو اچکن اتار کر کرسی پر ڈال دی اور بستر پر لیٹ کر سو گیا۔ نادرہ نے جیب سے وہ خط نکال کر پڑھ لیا۔ اور کل رات دیر سے گھر پہنچنے پر جو فضیحتہ ہوا تھا، اس کا سبب یہی خط تھا۔ مجھے تو خیر نہ خط کا خیال رہا اور نہ رات کے فضیحتہ کا۔ لیکن نادرہ کاہے کو چپ بیٹھنے والی تھی۔ اس نے اس خط کی بنیاد پر ایک بڑا محل تیار کرنا شروع کر دیا۔

نعیمہ کے ماں باپ کو میں اور نادرہ اچھی طرح جانتے ہیں۔ اور پچھلے سال جب نعیمہ نے ایم۔ اے کا امتحان پاس کیا تھا تو انھوں نے بڑی شان دار دعوت کی تھی اور میں دعوت میں گیا تھا، لیکن خط پڑھتے وقت میرا ذہن ان لوگوں کی طرف بالکل منتقل نہیں ہوا۔ سچ پوچھیے تو میں نے خط لکھنے والے کا نام ہی نہیں پڑھا تھا لیکن نادرہ نے اپنے نزدیک سب بھانپ لیا۔ اسے یقین تھا کہ میں نعیمہ سے شادی کر رہا ہوں۔

نادرہ نے نعیمہ کی والدہ کو بلا بھیجا۔ وہ خود بھی کبھی کبھی آتی رہتی تھیں نعیمہ بھی ان کے ساتھ آئی۔ مزاج پرسی اور کچھ اپنے مٹاپے کا دکھڑا رونے کے بعد پہلا سوال یہی اٹھایا "کہیے نعیمہ کی بات چیت کہیں طے ہوئی؟" نادرہ کا خیال تھا کہ وہ انکار کرے گی۔ اس کے بعد مجھے موقع ملے گا اور میں دل کھول کر خبر لے ڈالوں گی لیکن نعیمہ کی ماں نے کہا، "ہاں بہت دن ہوئے نسبت طے ہو گئی۔ کیا تمھیں معلوم نہیں؟"

نادرہ بولی، "بھلا مجھے کیسے معلوم ہوتا!"
"کیوں! تمھارے میاں نے تم سے کہا نہیں؟"
"وہ مجھ سے کیوں کہنے لگے تھے!"
"شاید آج کل تم ان سے کچھ ناراض ہو۔"
"میری ناراضگی ہی کیا!"

باقی صـ۲۷ پر

یہ دیکھ کر تعجب سے اُس کے مُنھ سے نکلا، "ہائیں" اس نے بے اختیار تالی بجائی۔ اس پر اس بونے نے بھی تالی بجائی۔ نِلس نے اپنے بال کھینچے اور ایک ہاتھ سے دوسرے ہاتھ کی چٹکی لی۔ بونے نے بھی اسی طرح اپنے بال کھینچے اور ہاتھ کی چٹکی لی۔ غرض نِلس نے جو جو حرکتیں کیں، وہ بونا بھی ویسی ہی حرکتیں کرتا گیا۔ نِلس پریشان ہو کر آئینہ کے اطراف گھوم گیا کہ وہ بونا کہیں آئینہ کے پیچھے تو نہیں چھپا ہوا ہے۔ لیکن اسے بونا کہیں نہیں ملا۔ لیکن جوں ہی وہ آئینہ کے سامنے آیا بونا موجود تھا۔ اب نِلس خوف سے کانپنے لگا، اس کی سمجھ میں آگیا کہ بونے نے خود اُس کو بونا بنا دیا ہے اور آئینہ میں اسی کا اپنا عکس دکھائی دے رہا ہے۔

نِلس کسی طرح یہ ماننے کے لیے تیار نہ تھا کہ وہ خود اب بونا بنا ہوا ہے، اس نے سوچا کہ یہ ایک خواب کے سوا کچھ نہیں تھوڑی دیر صبر کروں تو پھر انسان بن جاؤں گا۔ یہ سوچ کر وہ آئینہ کے سامنے جا بیٹھا اور آنکھیں بند کر لیں۔ دو منٹ کے بعد آنکھیں کھول کر دیکھا کہ شاید وہ کیفیت اب ختم ہو گئی ہو۔ مگر نہیں، وہ تو واقعی بونا بنا ہوا ہے۔ مگر اب اس طرح چپکے بیٹھے رہنے سے کیا فائدہ؟ اس نے سوچا کہ اس بونے کو تلاش کر کے اسے منا لینا بہتر ہوگا۔ وہی مجھے اپنی انسانی حالت میں واپس لا سکتا ہے۔

نِلس اِدھر اُدھر بونے کو تلاش کرنے لگا۔ ساتھ ساتھ روتا بھی جاتا تھا، دعائیں بھی مانگتا جاتا تھا اور ہر قسم کے وعدے کرتا جاتا تھا کہ وہ آئندہ کبھی وعدہ خلافی نہیں کرے گا۔ کبھی شرارت نہیں کرے گا۔ ہرگز ہرگز وعظ کی کتاب پڑھتے وقت سو نہ جائے گا۔ مگر ان تمام وعدوں سے کچھ نہ ہوا۔

یکایک اسے یاد آیا کہ اس کی ماں نے ایک مرتبہ کہا تھا کہ بونے گایوں کے تھان میں رہا کرتے ہیں۔ یہ یاد آتے ہی وہ فوراً گایوں کے تھان میں جاکر تلاش کرنے نکلا۔ خوش قسمتی سے کمرے کا دروازہ تھوڑا سا کھلا ہوا تھا۔ ماں باپ کے جانے کے

بعد اُس نے خود اُس کو پورا بند نہ کیا تھا ورنہ وہ اب اس کو کھول ہی نہ سکتا تھا۔ کیونکہ اب اس کا ہاتھ دروازے کی چٹخنی تک پہنچ نہ سکتا تھا۔ غرض وہ دروازے کی پتلی سی دراڑ سے آسانی سے باہر نکل گیا دروازے کے باہر چبوترے پر ایک چڑیا بیٹھی ہوئی تھی۔ نلس کو دیکھتے ہی اس نے چلّانا شروع کیا، "ٹی ٹی!! ارے ذرا نِلس گُڈّے کو تو دیکھو! ذرا اس بالشتیے کو تو دیکھو!"۔

یہ سنتے ہی مرغیوں اور قازوں نے پلٹ پلٹ کر اس کو دیکھنا شروع کیا۔ مُرغے نے سینہ پھُلا کر زور دار بانگ لگائی، "ککڑوں کوں کوں! اچھّی سزا ملی بچّہ جی کو!! ککڑوں کوں کوں! میری کلغی نوچا کرتا تھا!! ککڑوں کوں کوں!!" مرغیاں بڑبڑائیں، بہت اچھّی سزا ملی میاں جی کو! ہمیں بہت پریشان کیا کرتا تھا!!"

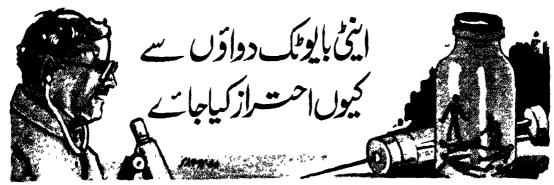
قاز سب کے سب ایک جگہ جمع ہو گئے اور سر جوڑ کر ایک دوسرے سے پوچھنے لگے، "کس نے ایسا کیا ہوگا؟ کس نے یہ سزا دی ہوگی؟"

حیرت ناک بات یہ تھی کہ نِلس ان سب کی بولیاں سمجھنے لگا تھا۔ پرندوں کی یہ باتیں سُن کر حیرت سے اس کے پاؤں جم گئے۔ وہ سمجھا کہ چوں کہ وہ بونا بنا دیا گیا ہے، اس لیے وہ ان جانوروں کی بولیاں سمجھنے لگا ہے۔ مگر مرغیوں کے طعنوں کو وہ برداشت نہ کرسکا۔ غصہ میں اس نے ایک کنکری ان کی طرف مار کر کہا، "چپ رہو بدتمیزو!" اس وقت اس کو یہ خیال نہ آیا کہ اب وہ، وہ لڑکا نہیں رہا جس سے مرغیاں ڈرتی تھیں۔ کنکری کا مارنا تھا کہ تمام مرغیاں یکدم اس پر ٹوٹ پڑیں اور اس کے اطراف جمع ہوکر سب کی سب چلّا چلّا کر کہنے لگیں، "بچّہ جی تمھیں اچھّی سزا ملی، تم اسی قابل تھے۔"

نِلس نے مرغیوں کے نرغے سے نکل بھاگنے کی کوشش کی، مرغیوں نے چیختے چلّاتے اس کا پیچھا کیا۔ نِلس گھبرا گیا اور سمجھا کہ یہ چونچیں مار مار کر اس کا خاتمہ ہی کر دیں گی۔ عین اس وقت گھر کی بلّی ٹہلتی ٹہلتی اِدھر چلی آئی۔ مرغیوں نے جوں ہی بلّی کو دیکھا وہیں رُک گئیں اور بلّی کو دھوکا دینے کے لیے اس طرح زمین کریدنے لگیں جیسے وہ سوائے اس کام کے کچھ کر ہی نہیں رہی تھیں۔ نِلس دوڑ کر بلّی کے پاس پہنچ گیا اور کہنے لگا، "پیاری بلّی! تم تو اس گھر کا کونا کونا جانتی ہو۔ کیا تم مہربانی کرکے مجھے یہ بتاؤ گی کہ بونا کِس جگہ رہتا ہے؟" بلّی نے فوراً جواب نہیں دیا۔ وہ آرام سے بیٹھ گئی، اپنی دُم کو اپنے پنجوں کے اطراف لپیٹ کر نِلس کی طرف گھُور کر دیکھا، اور ملائم آواز سے کہا، "بونا کہاں رہتا ہے میں اچھّی طرح جانتی ہوں، مگر میں وہ جگہ تمیں نہیں بتاؤں گی۔" نِلس نے بڑی مسکینی سے کہا، "پیاری بلّی تم مجھے اس کا پتہ بتا دو۔ دیکھتی نہیں ہو اس نے اپنے جادو کے زور سے مجھے بالشتیا بنا دیا ہے۔" بلّی نے اپنی بند آنکھیں کسی قدر کھولیں جن سے اس کی خباثت جھلکتی تھی۔ اس نے آہستہ سے لیٹے ہوئے اطمینان کے ساتھ کہا،

"تو کیا تمھاری مدد اس لیے کروں کہ تم انسان بننے کے بعد پھر میری دُم کھینچا کرو؟" بلی کے اس جواب پر نلس کو غصہ آگیا اور وہ یہ بھول ہی گیا کہ وہ اب چوہے کے اتنا چھوٹا اور کمزور ہے، چیخ کر کہا، "میں اب بھی تمھاری دُم کھینچ سکتا ہوں!" یہ کہہ کر وہ دُم کی طرف بڑھا۔ بلی یک دم اُچک کر کھڑی ہوگئی۔ اُس کے بدن کے بال کھڑے ہوگئے۔ پیٹھ کمان بن گئی پنجوں کے ناخن باہر نکل آئے اور وہ زمین کریدنے لگی۔ اس کے کان پیچھے کی طرف مڑ گئے اور منھ میں کف آگیا۔

یہ دیکھ کر نلس کی سٹی گم ہوگئی۔ وہ حیرت میں آگیا کہ یہ مسکین جانور ایسا درندہ کس طرح بن گیا۔ پھر بھی اس نے جرأت سے کام لیا کہ بلی جیسے حقیر جانور سے وہ نہیں ڈرے گا۔ اس نے ایک قدم اور آگے بڑھایا۔ بلی نے فوراً جھپٹا مارا۔ پلک جھپکتے میں وہ زمین پر گرا ہوا تھا اور بلی کے اگلے پنجے اس کے سینے پر تھے اور اس کے ناخن نلس کی قمیص اور صدری میں دھنس کر اس کی کھال میں چبھ رہے تھے۔ بلی کے جبڑے کھلے ہوئے تھے جس میں سے اس کے تیز دانت چمک رہے تھے جن کا رُخ نلس کے گلے کی طرف تھا۔ نلس مدد کے لیے زور زور سے چلانے لگا مگر کوئی مدد کے لیے نہ آیا، اب اس کو اپنا خاتمہ نظر آنے لگا۔ مگر یکایک بلی نے اسے چھوڑ دیا اور کہا: "بس اس وقت اتنا ہی کافی ہو۔ میں نے اپنی مالک کا خیال کرکے تمھیں چھوڑ دیا ہو۔ مگر اچھی طرح سمجھ لو کہ اب ہم دونوں میں کون زیادہ طاقتور ہو۔" یہ کہہ کر بلی اسی سکون کے ساتھ چلی گئی جس طرح وہ پہلی مرتبہ آئی تھی۔

نلس کی جان میں جان آئی اور وہ اُٹھ کر فوراً گایوں کے تھان کی طرف بھاگا کہ جلد سے جلد اس بونے کا پتہ چلائے اور پھر سے انسان بن جائے۔ تھان میں تین گائیں بندھی ہوئی تھیں لیکن جوں ہی نلس داخل ہوا، ان تینوں نے وہ ہنگامہ مچایا، وہ وہ دولتیاں جھاڑیں کہ تین کے بجائے تیس گائیں معلوم ہوتی تھیں۔ لال گائے نے کہا، "آؤ ادھر آؤ! ذرا میری ایک لات کا مزا تو چکھو، تم عمر بھر نہ بھولو گے۔" دوسری نے کہا، "آؤ میرے پاس آؤ ذرا اُس کھڑاؤں کا مزہ تو اب چکھ لو جو تم نے مجھے کھینچ مارا تھا۔" تیسرے نے کہا، "اِدھر آؤ! تم نے میرے کان میں جو بھڑ چھوڑی تھی اس کا حساب تو صاف کر دوں۔"

(باقی آئندہ)

اینٹی بایوٹک دواؤں سے کیوں احتراز کیا جائے

ڈاکٹر ایلبرٹ میبیل نے رسالہ "آج کی صحت" Today's Health میں اینٹی بایوٹک ادویہ پر ایک مضمون لکھا ہے ہم اس کا خلاصہ یہاں درج کرتے ہیں۔ یہ خلاصہ ریڈرس ڈائجسٹ نے بھی شائع کیا ہے۔ وہ لکھتے ہیں "ابھی تک کوئی اینٹی بایوٹک دوا ایسی دریافت نہیں ہوئی جو عام نزلہ، انفلوئنزا (وبائی یا غیر وبائی) یا وائرسی اور بے قاعدہ نمونیہ میں مفید ثابت کی جا سکے۔"

لیکن اینٹی بایوٹک دواؤں کی مقبولیت اس قدر عام ہو چکی ہے کہ لوگ جب صبح اٹھ کر گلے میں خراش اور حرارت سی محسوس کرتے ہیں یا جسم میں دکھن اور درد کی سی کیفیت محسوس کرتے ہیں تو ڈاکٹر کے پاس پہنچ کر اس سے کوئی مناسب اینٹی بایوٹک دوا تجویز کرانے کی کوشش کرتے ہیں۔ ڈاکٹر اگر سمجھدار اور ایماندار ہوتا ہے تو وہ مریض کو مشورہ دیتا ہے کہ ابھی ذرا انتظار کرنا چاہیے تاکہ یہ معلوم کیا جا سکے کہ یہ علامات کس مرض کا پیش خیمہ ہیں۔ ورنہ وہ مریض کی خواہش کے مطابق دوا دے کر اسے چلتا کرتا ہے۔

آگے چل کر وہ لکھتے ہیں کہ اینٹی بایوٹک دوائیں عام طور پر جراثیمی خراش گلو ورم لوزتین اور جراثیمی ذات الریہ میں مفید ثابت ہوتی ہیں لیکن یہ امراض نظام تنفس کی جراثیمی سرایتوں میں صرف پانچ فیصد کا تناسب رکھتے ہیں۔

ابتدائی علامات ان مرضوں کی بھی جن میں اینٹی بایوٹک دوائیں فائدہ نہیں دیتیں ویسی ہی ہوتی ہیں جیسی ان مرضوں کی جن میں وہ فائدہ دیتی ہیں۔ جو لوگ تجسس کا اچھا ملکہ رکھتے ہیں، وہ عموماً چوبیس گھنٹوں میں ان دونوں قسموں کے مرضوں میں امتیاز کر لیتے ہیں۔ وہ سمجھ لیتے ہیں کہ آیا یہ علامتیں ان پچانوے فی صد امراض میں سے کسی مرض کی ہیں جن میں اینٹی بایوٹک دوائیں بے کار ہیں یا ان پانچ فیصد امراض میں سے کوئی مرض ہے جن میں اینٹی بایوٹک دوائیں کارآمد ہیں۔

آگے چل کر ڈاکٹر ایلبرٹ میبیل متنبہ کرتے ہیں کہ اینٹی بایوٹک دواؤں کا حساسی ردعمل جسم پر چھپتے پڑ جانے سے لے کر فوری موت تک ہو سکتا ہے۔ ممکن ہے کہ پہلی مرتبہ اینٹی بایوٹک دوا کے استعمال سے کسی قسم کا ردعمل ظاہر نہ ہو۔ لیکن اگر کوئی شخص حساسیت کی طرف میلان رکھتا ہے (اور دس افراد میں سے ایک شخص ضرور حساسیت کی استعداد رکھتا ہے) تو دوسری بار کے استعمال سے بھی نقصان پہنچ سکتا ہے۔ ایسی سیکڑوں مثالیں موجود ہیں کہ دسویں یا بیسویں مرتبہ کے استعمال سے شدید قسم کا ردعمل ظہور میں آیا۔

نہایت ذکی الحس لوگوں کو تو اینٹی بایوٹک دواؤں کے چھو جانے سے بھی شدید نقصان پہنچ جاتا ہے۔ ایک مرتبہ ایک خاتون اپنے بیمار پوتے کے لیے شکر آمیز پانی میں پینی سلین کی ٹکیہ گھول رہی تھی، شربت کی مٹھاس معلوم کرنے کے لیے اس نے ذرا سا شربت چکھ لیا، شربت کے گلے سے اترتے ہی اسے زبردست جھٹکا لگا۔ ایک شخص نے جلدی خراش پر اینٹی بایوٹک مرہم لگایا اور مرہم کے لگتے ہی وہ شدید ردعمل کا شکار ہو گیا۔ ایک مرتبہ اینٹی بایوٹک قرص صرف چوسنے سے نہایت سخت قسم کا ردعمل ظاہر ہوا۔

پینی سلین ابھی تک بہترین اینٹی بایوٹک دوا شمار کی جاتی ہے لیکن اس بہترین اینٹی بایوٹک دوا سے بھی بدترین قسم کا حساسی ردعمل رونما ہو سکتا ہے۔ پینی سلین کے شدید نقصانات عام سے عام تر ہوتے جا رہے ہیں۔ ممالک متحدہ امریکا میں ایک ہزار ایسی اموات کا سراغ لگایا جا چکا ہے جو پینی سلین کی وجہ سے واقع ہوئیں۔ جیسے جیسے نئی نئی اینٹی بایوٹک ادویہ کا استعمال بڑھتا جا رہا ہے حساسیت بھی بڑھتی جا رہی ہے۔

اگر پینی سلین کا ردعمل نمودار ہو جائے تو اس کو ہمیشہ کارٹیسون، ضد حساسیت ادویہ یا ایڈرینالین سے کسی طرح رفع نہیں جا سکتا۔ پین سلناسی (ایک خمیر جو جسم میں پینی سلین کو ختم کر دیتا ہے) شدید ردعمل کو زائل کرنے میں مفید ضرور ہے لیکن حال میں چند ڈاکٹروں نے یہ رپورٹ دی ہے کہ اس کے استعمال سے شدید حساسی ردعمل ظہور میں آیا۔ ایک جدید تالیفی پینی سلین کے متعلق یہ امید کی جا رہی ہے

کردہ حساسی ردِ عمل کم سے کم پیدا کرے گی لیکن وہ ابھی تجرباتی مراحل سے گزر رہی ہے۔

اینٹی بایوٹک دواؤں سے ہمارے جسموں کا فطری جراثیمی توازن بدل جاتا ہے۔ ہمارے منہ، گلے اور آنتوں میں لاکھوں قسم کے جراثیم اور فطریات موجود رہتے ہیں۔ ان میں سے بعض عمل ہضم کے لیے لازمی ہیں۔ بعض قولون میں کچھ ضروری قسم کی حیاتین تیار کرتے ہیں۔ ایسے جراثیم بھی ہیں جو اگرچہ کسی قسم کا فائدہ نہیں پہنچاتے لیکن نقصان بھی نہیں کرتے ہیں۔ لیکن جب اینٹی بایوٹک دوائیں ہمارے نظام جسم میں داخل ہوتی ہیں تو وہ بعض اقسام کی خوردبینی مخلوق کو ہلاک کر دیتی ہیں اور اس طرح فطری نازک جراثیمی توازن درہم برہم ہو جاتا ہے۔ اس کے بعد دوسری قسم کے جراثیم کو لے تحاشا بڑھنے کا موقع ہاتھ آ سکتا ہے۔ جس کی وجہ سے ہم سرایت بالائے سرایت کا شکار ہو سکتے ہیں۔ اسی طرح بالکل ممکن ہے کہ ہم پینی سلین کے عمل سے ایک قسم کے مونیا کا شکار ہو جائیں۔ بعض اوقات پینی سلین ف کی اقراص کے استعمال سے خوردبینی پیداوار بڑھ کر قروح دہن کی شکایت پیدا ہو جاتی ہے۔ اسی طرح اسٹیفی لوکوکس (جراثیم کی ایک قسم) کے بڑھ جانے سے آنتوں کے فعل میں غضبناک انقلاب برپا ہو سکتا ہے۔

اینٹی بایوٹک دوائیں ہٹیلے جراثیم کو نشو و نما دیتی ہیں۔ جب پہلے پہل پی سلین کو ارتقا دیا گیا تو پھوڑوں، ہڈیوں کی سرایت اور خون کے امراض (جو اسٹیفی لوکوکائی سے پیدا ہوتے ہیں) کا علاج مختصر ہو گیا تھا لیکن اتر پذیر جراثیم کے مغلوب ہو جانے کے ساتھ جو جراثیم زندہ رہنے کی کشمکش کے بعد بچ رہتے ہیں وہ پھر پینی سلین کا اثر قبول نہیں کرتے اور جدید خصوصیات کے ساتھ اپنی نسل کی افزائش کرتے رہتے ہیں۔ اسٹریپٹومائی سین سے ان کو دفع کیا جا سکتا ہے لیکن بتدریج جراثیم اس کے بھی عادی ہو گئے تو پھر ٹیٹرا سلین ایجاد کی گئی لیکن وہی صورت اس کے بعد بھی پیش آئی۔ اب حالت یہ ہے کہ اسٹیفی لوکوکائی اور دوسرے جراثیم میں ایسی تبدیلی واقع ہو گئی ہے کہ وہ اکثر معمولہ اینٹی بایوٹک دواؤں کے بس میں نہیں آتے جس کا نتیجہ یہ ہے کہ سنہ ۱۹۵۴ء سے کہ اسٹیفی لوکوکائی سے پیدا شدہ ہزاروں وبائیں پھوٹ پڑی ہیں۔ اسپتال خاص طور پر ان کی آماجگاہ ہیں۔ اسی قسم کی ایک وبا گلاسگو کے اسپتال میں پھوٹ پڑی چھ کیسوں میں سے دو پندرہ دن کے اندر ہلاک ہو گئے۔

برطانیہ میں سترہ افراد میں سے ایک فرد کی ناک میں ایسے اسٹیفی لوکوکائی پائے جاتے ہیں جو پینی سلین کا اثر قبول نہیں کرتے۔ اسپتالوں کے اندر اسٹیفی لوکوکائی کی سرایت کے پانچ مریضوں میں سے چار ایسے ہوتے ہیں جن پر پینی سلین اثر نہیں کرتی اور دو میں سے ایک مریض ایسا ہوتا ہے جس پر اسٹریپٹومائی سین بے کار ثابت ہوتی ہے اور تین میں سے ایک مریض ایسا ہوتا ہے جس پر ٹیٹرا مائی سین بھی ناکارہ ثابت ہوتی ہے۔ ہٹیلے جراثیم کے روز افزوں اثرات کے پیش نظر بہت سے اسپتالوں اور ڈاکٹروں نے جدید اینٹی بایوٹک ادویہ مثلاً نوو و لبیوسین۔ اسپوٹین۔ ایری تھرومائی سین اور وین کو سین میں سے کسی ایک یا زیادہ پر پابندی عائد کر دی ہے اور ان کو بہت ہی خاص ضرورت پڑنے پر استعمال کیا جاتا ہے۔ اگر آپ کو دمہ، جلدی حشیشن، غذائی حساسیت یا دوسری قسم کی حساسیت کی شکایت ہو تو اس کو ڈاکٹر پر ضرور ظاہر کر دینا چاہیے۔ اینٹی بایوٹک دوائیں بے کار نہیں ہیں لیکن ان کو شدید ضرورت ہی کے موقع پر استعمال کیا جانا چاہیے۔ ایسے موقع پیش آتے رہتے ہیں جن میں اس قسم کی دواؤں کا استعمال ضروری ہو جاتا ہے۔ لیکن ایسی دواؤں کو حقیقی ضرورت ہی کے لیے اٹھا رکھنا چاہیے اور آسانی کے خیال سے ان کو معمول نہیں بنانا چاہیے۔

(صفحہ نمبر ۳۰ کا بقیہ)

شربت توت سیاہ ۲ تولہ ملا کر پلائیں۔ یا گل بنفشہ ۵ ماشہ، عناب ۵ دانہ سپستان ۹ دانہ تخم خطمی ۵ ماشہ، تخم خبازی ۵ ماشہ، گاؤزبان ۵ ماشہ بہدانہ ۳ ماشہ رات کو گرم پانی میں بھگو دیں، صبح مل چھان کر شربت توت سیاہ ۲ تولہ ملا کر پلائیں۔ اگر قبض ہو تو مویز منقیٰ ۱۰ دانہ مغز فلوس خیار شنبرہ تولہ، ترنجبین ۲ تولہ، شیرخشت ۲ تولہ اضافہ کر کے پلائیں اور بہدانہ موقوف کر دیں۔ رفع قبض کے لیے ادویہ دینے کے مقابلہ میں حقنہ ملینہ زیادہ مناسب ہے۔ اگر ہذیان ہو تو پاشویہ کریں۔ شیخ الرئیس نے لکھا ہے کہ اگر ان دواؤں سے جلد فائدہ نہ ہو رہا ہو اور مریض کا دم بند ہو کر ہلاکت کا اندیشہ ہو تو نرخرہ کی کریوں میں سوراخ کر کے نلکی رکھ دیں مگر یہ خیال رہے کہ کریوں کو نقصان نہ پہنچے۔ یہ وہی عمل جراحی ہے جو آج کل ڈاکٹر کرتے ہیں۔

غذا میں آش جو، گوشت کا شوربا اور نیم برشت انڈا استعمال کریں۔ مسور کی دال کا پانی کالی مرچ ڈال کر دیں۔ اس مرض میں فلفل سیاہ یا بندق ہندی کو پانی میں جوش دے کر غرغرہ کرانا بھی بہت نافع ہے۔

پارے

گلوکوز سرطان اور ذیابطیس کا سبب: صحت بخش غذاؤں میں گلوکوز کا رواج بڑھتا جا رہا ہے۔ ڈاکٹر آل لی کا خیال ہے کہ گلوکوز کے متعلق یہ بات ثابت ہو چکی ہے کہ اس میں سرطان پیدا کرنے کی استعداد ہے۔ گلوکوز کیلیم کے انجذاب میں بھی رکاوٹ ڈالتی ہے اور ذیابطیس بھی پیدا کرتی ہے۔ گلوکوز بوتلوں کے پانی میں بکثرت استعمال ہوتی ہے۔ اسی طرح کیک، آئس کریم، مربہ جات میں استعمال ہوتی ہے، کیونکہ اس کی قیمت گنے کی شکر سے نصف ہوتی ہے اور دیکھنے میں بہت صاف ہوتی ہے۔

غذا میں صرف ایسی ہی چیزیں استعمال کی جانی چاہییں جو نباتی یا حیوانی اقسام سے تعلق رکھتی ہوں تالیفی بالائی کا گائے سے کوئی تعلق نہیں ہوتا بعض اقسام سلیکا سے بنی ہوئی ہوتی ہیں اور بعض تالیفی چربیوں سے۔ ڈائرکٹر یورٹ ماؤتھ پبلک ہیلتھ لیبارٹری مصنوعی بالائی کے لیے کہتے ہیں کہ یہ خاص طور پر خطرناک ہوتی ہے اور پچھلے سالوں میں ملک کے اندر پیرا ٹائیفائڈ اکثر اسی کی وجہ سے پھیلا۔ مرنگو مکسچر ایک اور اسی قسم کی غذا ہے۔ بہت سے کثیر مقدار میں تیار ہونے والے کیکوں کو رنگنے، شیریں کرنے، خوشبودار کرنے، خستہ کرنے، خمیر پیدا کرنے، سراہنڈر رکنے اور روغنیات کا شیرہ اور قوام بنانے والی اشیار میں ہر قسم کی کیمیاوی چیزیں ہوتی ہیں۔ یہ حقیقت ہے کہ ڈلسین کے متعلق یہ معلوم کرنے میں کہ اس میں بھی جسم کے لیے سمیت موجود ہے، پورے پچاس سال کا عرصہ لگا۔ اس کو پہلے بالکل بے ضرر ہونے کی سند دی جا چکی تھی۔ اس چیز نے کیمیاوی اضافتا کو حد درجہ مشتبہ بنا دیا ہے

بوتلوں کے پانیوں میں فارسفورک ایسڈ، گلوکوز، کیمیاوی خوشبوئیں، سکریں مختلف قسم کے رنگ اور کیمیاوی اشیار ہوتی ہیں۔ ان میں سے بعض میں کسی قسم کی شراب شامل ہوتی ہے۔

حساسیت تہذیبی پیش قدمیوں کا نتیجہ ہے: الرجی کا ردعمل جو ناک بہنے سے لے کر جلدی خارش اور دمہ تک ہو سکتا ہے۔ نام نہاد تہذیبی پیش قدمیوں میں اس کو اکثر نظر انداز کر دیا جاتا ہے۔ یہ ریمارک ڈاکٹر ہیرلڈ کا ہے جو فلیڈلفیا کے بچوں کے اسپتال کے سینیر فزیشن ہیں۔ وہ مثال کے طور پر دیوار سے دیوار تک قالین کے فرش یا گرم ہوا کی حدت کو پیش کر کے یہ سوال کرتے ہیں کہ آپ نے بارہا دیکھا ہوگا کہ بچہ منھ کے بل لیٹے ہوئے ٹیلی وژن کی طرف دیکھتا رہتا ہے اور اس کی ناک فرش سے ایک یا دو انچ اوپر ہوتی ہے۔ ڈاکٹر ٹلیک کا کہنا ہے کہ قالین زیادہ تر بھیڑ کی اون کا ہوتا ہے اور مختلف جانوروں جیسے بکریوں، خنزیر اور اونٹوں کے بالوں کی آمیزش کا بھی امکان ہے۔ اگر بچے میں ان میں سے کسی چیز سے حساسیت کی استعداد ہے تو کئی ماہ تک روزانہ تین چار گھنٹے تک ایسی چیزوں پر بچوں کا لوٹنا بچوں کو آسانی سے حساسیت کا شکار کر سکتا ہے۔

گرم ہوا کی حدت دو وجوہات سے حساسیت کی موجب ہوتی ہے۔ ایک وجہ تو یہ ہے کہ وہ اپنے ساتھ دھول کمرے میں لاتی ہے۔ دوسری وجہ یہ ہے کہ گرم ہوا رطوبت کا لحاظ رکھے بغیر گرمی پہنچاتی ہے۔ حتیٰ کہ ناک اور پھیپھڑوں کے راستے خشک ہو جاتے ہیں۔ حساسیت کی ابتدا کا سراغ اس زمانے تک لگتا ہے جبکہ سردی کے موسم میں گرم کرنے کا نظام شروع کیا جاتا ہے۔

اسی قسم کی سراغ رسانی کا کام کھانے کی اشیار پر بھی کیا جاتا ہے۔ اس سلسلے میں پہلا منطقی اقدام یہ ہونا چاہیے کہ وہ بچے جو حساسیت کے مریض ہوں انھیں اپنا ناشتہ خود تیار نہیں کرنے دینا چاہیے۔ بوتلوں کا پانی، آئس کریم اور دوسری ٹھنڈی اشیا حساسیت کے خلاف قوت مدافعت کم کرتی ہیں۔ ایسی غذائیں جیسے گوشت کے سبزی لیے ہوئے دم پخت پارچے، مربے، چاکلیٹ اور چوسنے کی مٹھائی اکثر مواقع پر حساسیت پیدا کرتی ہیں۔ وہ غیر ملکی کھانے جو تیز قسم کے ہوتے ہیں انکی بھی یہی تاثیر ہوتی ہے۔

پُرانی دواؤں کا نیا استعمال: الکوحل کو بابلی زمانے سے اطباء استعمال کرتے چلے آئے ہیں۔ الکوحل دماغ کی سرجری میں استعمال کی جانے والی خاص دوا ہے۔ نیویارک کے ڈاکٹر ارڈنگ اس کو فالج و رعشہ میں انجکشن کے طور پر استعمال کرتے ہیں۔ تھوڑی سی مقدار میں الکوحل کا انجکشن دماغ کی جڑ کے ایک مخصوص رقبہ میں کم از کم پچاس فی صد مریضوں میں مفید پایا گیا ہے۔

پروجیسٹرون (بیضہ اسٹی کے ہارمون) شکاگو یونیورسٹی کے ڈاکٹر ہیڈن نے معلوم کیا ہے کہ پروجیسٹرون کی ٹکیاں حمل کی ابتدائی حالتوں کو معلوم کرنے میں بہترین ذریعہ ہیں۔ اس دوا سے زیادہ صحیح امتحان اور کسی صورت سے اب تک ممکن نہیں ہو سکا ہے۔

رٹالین بڑھاپے کی بیماریوں میں استعمال کی جاتی ہے۔ اب یہ شرابی کو ایک دم ہوش میں لے آنے کے لیے بہت مفید ثابت ہوئی ہے۔

ایک نئی کلورو تھیازائڈ دریافت ہوئی ہے جو بافتوں سے پانی کا اخراج کرنے میں پچھلی تمام دواؤں سے قوی الاثر ہے۔

اورسی ناسی۔ یہ کبریتی دواؤں میں ہے جو کہ منھ کے ذریعہ استعمال کی جاتی ہے۔ یہ بہت سے بالغوں میں ذیابیطس کو کنٹرول کر رہی ہے۔ ایک خمیر جس کا نام پینی سلی ناسی ہے پینی سلین کے خطرناک ردِّ عمل سے مقابلہ کرنے کے لیے استعمال ہو رہا ہے۔ یہ خمیر جسم میں پینی سلین کو بے اثر بنا دیتا ہے اس دوا کو دماغی امراض میں بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ صدمات کی صورت میں مریض کو اکثر تشنج کے دورے پڑنے لگتے ہیں اور بعض اوقات اتنے شدید ہوتے ہیں کہ ان سے ہڈی ٹوٹ جانے کا اندیشہ ہوتا ہے کیورر بے ہوش کر دینے والی دواؤں کے ساتھ ساتھ بھی استعمال کی جاتی ہے اور اس کے استعمال سے آپریشن زیادہ محفوظ ہو جاتا ہے۔ یہ سینہ اور شکم کے عضلات کو ڈھیلا کرنے کے لیے خاص طور پر بہت کارآمد ہوتا ہے۔

اس کا مطلب یہ ہے کہ بے ہوش کرنے والی دواؤں کے منوم اثرات بلا خطر جاری رکھے جا سکتے ہیں اور آپریشن کے بعد کوئی تکلیف دہ صورت پیدا نہیں ہوتی۔

مصنوعی ہوا کی نالی: جراحی کے ذریعہ پھیپھڑے کے مزمن امراض کا علاج

نیویارک میں کچھ ایسے آپریشن کیے گئے ہیں جن میں گردن میں ایک مستقل نالی بنا دی جاتی ہے جس کو بلغم سے صاف کرنے یا دوا پہنچانے کے لیے کھولا اور بند کیا جا سکتا ہے۔ یہ آپریشن ایسی حالتوں میں کیا جاتا ہے جبکہ غلیظ بلغم قصبۃ الریہ میں جمع ہو کر پھیپھڑوں کو مسدود کر دیتا ہے اور سانس لینے میں انتہائی دشواری پیش آتی ہے۔ قصبۃ الریہ میں جو سوراخ کیا جاتا ہے وہ باہر سے ایک محفوظ الہوا جلدی والو (VALVE) سے ڈھکا ہوتا ہے۔ اسی سوراخ کا تعلق اندر سے چمڑے کی ایک چھوٹی نلکی سے ہوتا ہے یہ سیدھی قصبۃ الریہ شعبی تک جاتی ہے۔ اس نلکی سے بلغم کو کھینچنے دوا پہنچانے میں بڑی آسانی ہوتی ہے۔ مریض خود جلدی کھل منٹوں کھول [illegible] کر سکتا ہے۔

نیویارک کے ڈاکٹر روکی (ROCKEY) نے کہا کہ یہ پرانی کھانسی کا [illegible] علاج ہے جس سے تین ہزار دو سو جانیں ہر سال ضائع ہوتی ہیں۔ اسی طرح [illegible] کا بھی علاج ہے جس سے ہر سال ساڑھے چار سو انسان ہلاک ہوتے ہیں۔ یہ مر[illegible] صنعتی مزدوروں میں سانس کے ساتھ دھول جانے سے ہوتا ہے اس کے [illegible] پھیپھڑے کے دوسرے مزمن امراض میں بھی یہ آپریشن کارآمد ہے۔

اکلیلی شرائین کے منجمد خون کو تحلیل کرنیوالی نو ایجاد دو[ا]

پلازمن ایک ایسا خمیر ہے جو بازوؤں اور ٹانگوں کے انجماد خون کو تحلیل کرنے کے لیے کئی سال سے استعمال ہو رہا ہے۔ اس کو عنقریب اکلیلی شرائین کے [انجماد] خون کے علاج کے لیے بھی استعمال کیا جانے والا ہے۔

نیویارک کے ڈاکٹر پال کا بیان ہے کہ انسانی استعمال کے لیے ایک صاف پلازمن تیار کی جا چکی ہے اور ابھی جانوروں پر اس کا تجربہ کیا جا رہا ہے۔

پلازمن کا فعل دوسری محلل انجماد خون دواؤں سے مختلف ہے۔ سابقہ دوائیں موجودہ سدّے کو اور زیادہ بڑھاتی اور آئندہ سدّوں کی پیدائش کے [امکان] کو کم کرتی ہیں۔ لیکن پلازمن کا کام یہ ہے کہ وہ فوری طور پر سدّے کو صاف کر[ے] اور آکسیجن آمیز خون کی کمی سے قلب کی بافتوں کے جو ریشے ہلاک ہوئے جا رہے [ہیں] ان کی ہلاکت کو روک کر دورانِ خون کو جاری کر دے۔

کیورر: جنوبی امریکا سے ایک ایسی دوا نکلی ہے جس کا استعمال بہت وسیع ہو گا دوا کو امریکا کے قدیم باشندے ایک سخت مہلک زہر کے طور پر اپنے تیروں پر لگایا کرتے تھے۔ کیورر کا عمل جسم میں یہ ہوتا ہے کہ یہ عضلاتِ تنفس کو مفلوج کر دیتی ہے اور اس[کی] بہت خفیف مقدار صرف جسم کے عضلات میں استرخاء پیدا کر دیتی ہے چنانچہ یہ دوا امراض میں کارآمد ہے جیسے عضلات کھنچ جاتے اور سخت ہو جاتے ہیں۔

یہ دوا اگرچہ وجع المفاصل کا شافی علاج نہیں ہے تاہم اس دوا سے مریض [کے] عضلات ڈھیلے ہو جاتے ہیں اور مریض کو آرام ملتا ہے۔ علاوہ ازیں اس دوا سے نہایت ہٹیلے قسم کا دردِ سر صرف ایک رات میں جاتا رہا۔ کیورر فالج اطفال میں بھی حاد[ثہ] گزر جانے کے بعد بہت اچھا کام کرتی ہے۔

جلد (۲۹)

نمبر (۶)

ایڈیٹر: حکیم محمد سعید

سالانہ چار روپے

فی پرچہ چھ آنے

جون سنہ ۱۹۶۰ء

فہرست مضامین

طبِ رُوحانی

صحت و شفا

ڈاکٹر میر ولی الدین ایم۔اے۔پی۔ایچ۔ڈی (لندن) بیرسٹرایٹ لا، پروفیسر فلسفہ جامعۂ عثمانیہ، حیدرآباد

بیمار سے

"تم پراب گناہ، مرض، بیماری، درد وغم کا قانون مسلط نہیں، تم اب حق تعالیٰ کے فضل وکرم، لُطف ورحم کی تجلی کا محل ہو۔"

حق تعالیٰ کی رحمت ہر شے پر وسیع ہے، ہر شے پر محیط ہے، تم پر بھی محیط ہے، اس لیے تم پر کسی بلا ومصیبت کے قانون کی قہرمانی نہیں، بلکہ محبت، شفابخش محبت کا قانون تم پر حکمراں ہے۔ حق تعالیٰ تم پر رحیم ہیں۔ اب تمہیں کسی غم کی ضرورت نہیں۔ تمام خیر وسعادت، امن وامان تمہیں نصیب ہیں:

در گزر از علم و عقل خویشتن　　　باش ساکن پیشِ ربِّ ذوالمنن

ابھی کل کا واقعہ ہے کہ ہمارے ایک عزیز ایک نہایت تکلیف دِہ مرض میں مبتلا تھے، لیکن حق تعالیٰ نے محض اپنے فضل وکرم سے انہیں اپنی رحمتِ عامّہ ورحمتِ خاصّہ کا ایسا کامل احساس عنایت فرمایا کہ وہ اس کیفیت میں اپنے درد کو بھی بھول گئے۔ کچھ دیر بعد جب انہیں اپنے درد کا خیال آیا تو درد کو مفقود پایا۔ جب اپریشن کے لیے سرجن آیا اور مریض کا معائنہ کیا تو اس نے اپریشن کی ضرورت ہی محسوس نہیں کی:

عقل ایں جا ساکت آمد یا مُضِل

یہی معاملہ تمہیں بھی پیش آسکتا ہے۔ بیماری قُربِ حق کے ادراک اور محبت کے ساتھ جمع نہیں ہوسکتی۔ جب ہمیں اس حقیقت کا کامل ادراک ہوتا ہے کہ ہم پر حق تعالیٰ کے فضل وکرم سے گناہ، بیماری، درد وغم کا قانون مسلط نہیں، بلکہ ہم حق تعالیٰ کے لُطف وکرم کی تجلیات کے مَورد ومحل ہیں تو ہمارے قلب میں سکون وسرور، طمانیت وسکینت کا وفور ہوتا ہے اور ہم محسوس کرنے لگتے ہیں کہ ہم حق تعالیٰ ہی کے گود ("فی جنب اللہ" ـ قرآن) میں ہیں اور ہمارے سارے مصائب تحلیل ہوجاتے ہیں:

برو اے عقلِ نامحرم کہ امشب با خیالِ او　　　عجب خوش خلوتے دارم کہ من ہم نیستم محرم

یہ خیال نہ کرنا کہ تم پر حق تعالیٰ کی نظرِ رحمت نہیں ہوسکتی کہ تم اس کے مستحق نہیں۔ نہیں، حق تعالیٰ کی نظرِ کرم صرف مستحقین ہی پر نہیں ہوتی۔ اُنْظُرْ اِلَیْنَا بِنَظْرَۃِ رَحِیْمَۃٍ "ہم پر ایک نظرِ کرم ہوجائے"، عاصیوں کی پکار ہے اور متقیوں کی بھی جنسِ عصیاں ہمارے بغل میں ہے اور نقدِ آمرزش ان کے ہاتھ میں۔ گو ہم اس قابل نہ سہی کہ رحمتِ حق تک ہماری رسائی ہو، لیکن رحمتِ حق تو اس قابل ہے کہ ہم تک پہنچے، کیوں کہ اس کی رحمت ہر شے پر وسیع ومحیط ہے۔ رحمتی وسعت کلّ شئ۔

ممکن ہو کہ تمہاری اصل بیماری خوف ہو۔ اگر ایسا ہے تو یاد رکھو کہ اِنَّ اللہَ بالناس لرؤف رحیم۔ جب حق تعالیٰ تم پر رؤف ورحیم ہیں تو پھر تمہیں خوف کی کیا وجہ ہے؟ اس علم کا استحضار قوی کرو اور خوف تمہارے قلب کو اپنا مستقر ومقام بنا نہیں سکتا۔

جب تم کو حق تعالیٰ کے کرم ورحمت کا کامل تحقق ہوجائے گا تو تمہارے قلب پر اُن کے "نظرِ رحیم" کی تجلی ہونے لگے گی اور تمہارے سارے درد وغم، خوف والم رخصت ہوجائیں گے۔ قُلِ اللہُ ثُمَّ ذَرْھُمْ۔

...سویں صدی، ہجری کا نصف اوّل

نام کتاب	مؤلف یا مترجم	عہد تالیف و انتساب	موضوع
معدن الشفا سکندر شاہی	بہوہ بن خواص خاں	۹۱۸ھ سکندر شاہ لودھی ۹۲۳ھ	طب ہندی (معالجات)
طب سلمان شاہی		۹۰۲ھ سلمان شاہ	معالجات
جامع الفوائد	یوسف بن محمد المتطبب یوسفی	۹۱۳ھ بابر	
فوائد الاخبار	یوسف بن محمد یوسفی	۹۱۳ھ بابر	
قصیدہ فی حفظ الصحت	یوسف بن محمد یوسفی	۹۳۷ھ بابر	حفظ صحت
ریاض الادویہ	یوسف بن محمد یوسفی	۹۴۶ھ ہمایوں	ادویہ
طب یوسفی و علاج الامراض	یوسف بن محمد	ہمایوں	معالجات
ستہ ضروریہ، دلائل النبض و دلائل البول	یوسف بن محمد	ہمایوں	حفظ صحت و تشخیص
رسالہ حفظ صحت	حکیم ولی گیلانی	۹۱۴ھ برہان نظام شاہ	حفظ صحت
تقویم الامراض	حکیم ولی گیلانی	۹۱۴ھ برہان نظام شاہ	معالجات
مفتاح السرور عادل شاہی		۹۲۳ھ عادل شاہ	جنسیات
رسالہ نبضیہ	ملا پیر طبیب	بہادر خاں ۹۴۱ھ	
مطلب المباشرت	حکیم محمد گیلانی	میراں محمد شاہ فاروقی شاہ گجرات ۹۴۲ھ	جنسیات
انتخاب قطارس	خواجگی شیروانی	برید شاہ	جنسیات

ویدک نظام طب سے استفادہ کے لیے واگبھٹ کا ترجمہ پہلے ہی سے کر لیا ... طلب یہ سلسلہ جاری ہو گیا۔ سکندر شاہ لودھی کے دور ۹۱۸ھ میں بہوہ بن خواص ... نے جو مشہور درباری طبیب تھا، آیورویدک کی مشہور کتابوں سے استفادہ ... ایک کتاب لکھی، جس کا نام معدن الشفا سکندر شاہی رکھا، جو طب سکندری کے ... بھی مشہور ہے۔ مقدمہ میں سبب تالیف یہ بیان کیا گیا ہے کہ ایک روز سکندر شاہ

کی مجلس میں اس امر پر گفتگو رہی کہ اگرچہ طبِ یونانی اپنی جگہ بہت درست اور بلند پایہ ہے، لیکن ہندوستانی مزاجوں کے موافق بہت کم ہوتی ہے۔ حاضرین میں سے جو حقیقتِ حال سے آگاہ تھے، دست بستہ عرض کیا کہ اس کے تین وجوہ ہیں۔ اوّل زمین کے اختلافات، دوم ہر ملک کے موسم اور آب و ہوا کے تغیرات، سوم زبان و اصطلاحات کا فرق۔ حاصلِ کلام یہ کہ چوں کہ اس فن کو یونانی زبان سے عربی و فارسی میں منتقل کیا گیا۔ ایک زبان سے دوسری زبان میں ترجمہ کرنا مشکل اور تعبیر تاویل بعض اوقات دشوار ہو جاتی ہے، اس لیے بعض دواؤں کی اصلیت و ماہیت میں اختلاف رونما ہو جاتا ہے۔ ہو سکتا ہے کہ ایسی صورت میں دوا کی تاثیر میں فرق پیدا ہو جائے اور جب دوا کی حقیقت اور اس کے فعل و اثر سے پوری آگاہی نہیں ہے، وہ مخالف مزاج ہو اور اس میں ایک تغیرِ عظیم رونما کر دے۔ اس کے علاوہ مؤلف نے ہندوستانی باشندوں کے مزاج اور یہاں کی مصطلحات کے مطابق یہ کتاب لکھی ہے اور ویدک کی حسب ذیل مستند کتابوں کو اس کا ماخذ قرار دیا ہے۔ سشرت، چرک، رس رتناکر، سارنگ دھر، مادھو بدان، چنتامن، نبک سین، چکردت وغیرہ، لیکن اس کتاب کی اکثر اصطلاحات بھاشاہی میں لکھی گئی ہیں۔ کہیں کہیں ان کے فارسی مرادفات دیے گئے ہیں، جب تک سنسکرت یا ویدک اصطلاحات اور اس فن کے نظریات پر عبور نہ ہو، اس کتاب سے استفادہ نامکمل رہتا ہے۔

اب تک ان اطبا کی تحقیقات و تالیفات کا ایک اجمالی تذکرہ تھا جو آٹھویں صدی ہجری سے دسویں صدی ہجری تک گزرے ہیں۔ دسویں صدی سے ہندوستان میں مغلیہ دورِ حکومت کا آغاز ہوتا ہے۔ اس دور کے ممتاز طبیبوں میں حکیم یوسفی کا نام سرِ فہرست ہے، جو بابر اور ہمایوں کے دور میں پروان چڑھے انہوں نے طب کے ہر شعبہ کی چھان بین کی، اپنی تحقیقی معلومات کو یکجا کیا۔ علم الادویہ، حفظِ صحت، کلیات طب، علم تشخیص و معالجات امراض پر نظم و نثر دونوں میں اپنی علمی یادگاریں چھوڑی ہیں۔ ان کے بیشتر ہندوستانی اطبا کی

حاصل تر کوشش ویدک طب کی ترجمانی اور اس سے استفادہ پر مرکوز تھی۔ حکیم یوسفی نے ایک نئے دور کا آغاز کیا، طب میں عربی و ایرانی عناصر کو سمویا، طب کی منتشر، مفصل اور نایاب کتابوں کا وسیع مطالعہ کرنے کے بعد اس فن کو عام کرنے کے لیے عام فہم کتابیں لکھیں اور ایک مربوط نظام طب پیش کیا۔ ان کی کتابیں اور رسائل یونانی، عربی اور ہندی دور کی معلومات کا مجموعہ ہیں۔

دسویں صدی ہجری کا نصف آخر

نمبر	نام کتاب	نام مصنف	عہد تالیف و انتساب	موضوع
۱	ذخیرۂ نظام شاہی	رستم جرجانی	۹۵۴ھ برہان نظام شاہ	ادویہ و معالجات
۲	اسرار النسار	رستم جرجانی		جنسیات
۳	رسالہ در بیان حیات مرکبہ	رستم جرجانی		معالجات
۴	اختیارات قطب شاہی	محمد مومن ابن علی الحسینی	محمد قلی قطب شاہ ۹۷۲ھ	ادویہ
۵	تذکرۃ الکحالین	شمس الدین علی الحسینی	محمد قلی قطب شاہ	امراض چشم
۶	فوائد الانسان	فدائی دوائی	اکبر ۹۶۳ھ تا ۱۰۱۴ھ	ادویہ
۷	شرح قانون شیخ	علی حسن گیلانی	اکبر ۹۶۳ھ تا ۱۰۱۴ھ	جملہ فنون طب
۸	انتخاب تذکرۃ الشہوات	حکیم صفی الدین محمد گیلانی	۹۸۶ھ	جنسیات
۹	مجربات حکیم بینا لاہوری	حکیم بینا لاہوری	۹۹۶ھ	معالجات

ہندوستان کا عہد وسطیٰ تمدنی و ثقافتی اور طبی اعتبار سے عہد زریں کہلانے کا مستحق ہے۔ بالخصوص دسویں صدی ہجری کا نصف آخر اور گیارھویں صدی کا نصف اول طبی ترقیوں کے لیے اس لحاظ سے شان دار ہے کہ اس میں ہندی نظام طب کے ساتھ ساتھ یونانی و عربی نظام طب کا وسیع مطالعہ کیا گیا، بالخصوص اطبائے عرب کی طبی تحقیقات کو منظر عام پر لایا گیا، عربی طبی کتابوں کے فارسی ترجمے کیے گئے، ان پر شرح لکھے گئے، ادویہ کی لسانی و فنی چھان بین کی گئی۔ دکن میں رستم جرجانی نے ذخیرۂ نظام شاہی تالیف کی، جو در حقیقت ابن بیطار کی تحقیقات ادویہ کو ہندوستان میں روشناس کرانے کا ایک اہم ذریعہ ثابت ہوئی۔ اس کتاب کی بنیاد جامع ابن بیطار ہے، جس میں ادویہ کے افعال و خواص کو ترتیب امراض کے لحاظ سے بیان کیا گیا ہے اور جا بجا مؤلف کے ذاتی تجربات و مشاہدات بھی پیش کیے گئے ہیں۔ مزیلات مرض ادویہ کے ساتھ ساتھ محدثات مرض ادویہ کا بھی ذکر کیا گیا ہے۔

اختیارات قطب شاہی گویا اختیارات بدیعی کی شرح ہے جس میں دوا
تحقیقات کے سلسلہ میں محققین کے اقوال اور ان کے اصل ماخذوں کی نشان د
کی گئی ہے۔ تذکرۃ الکحالین (علی بن عیسیٰ کحال) کا فارسی ترجمہ محمد قلی قطب شاہ کے
میں شمس الدین علی بن الحسینی نے کیا۔ یہ کتاب امراض چشم پر عرب اطبا کی مستند معلو
کو ہندوستان میں رائج کرنے کا سبب بنی۔ اس صدی کے طبی مصنفین اور ان
تصانیف پر ایک سرسری نظر ڈالنے سے یہ امر واضح ہو جاتا ہے کہ طب کے شعبوں
منفرد تحقیقات و تالیفات کا آغاز ہونے لگا اور فنی دائرہ وسیع ہوتا گیا، مگر اس
نہیں پہنچا کہ پورے طبی موضوعات کو اپنے دامن میں سمو لے۔ ابھی بہت سے پہ
تشنۂ تحقیق نظر آتے ہیں۔ عربوں کے طبی علوم اور ان کی فنی کاوشوں سے ابھی پو
واقفیت حاصل نہیں ہوئی ہے، البتہ ایک طبیب علی حسن گیلانی میں یہ اوصاف
ہیں۔ بلاشبہ حکیم موصوف کو دسویں صدی کے نصف آخر کا سربرآوردہ طبیب ک
جاسکتا ہے، جن کی شرح قانون گویا طب یونانی کے ہزار سالہ دور کی طبی معلومات
خلاصہ ہے۔ اگر اطبائے کرام میں سے کوئی صرف گیلانی کو اپنا موضوع تحقیق قرار
اور گیلانی کی شرح قانون کے ان مقامات کا جائزہ لے، جن میں ان کے اجتہاد ا
اور فنی تحقیقات کا رنگ جھلکتا ہے تو یہ بہ ذات خود ایک بڑا کارنامہ ہوگا۔

گیارھویں صدی کا نصف اول

نمبر	نام کتاب	مؤلف	عہد تالیف و انتساب	موضو
۱	اُم العلاج	حکیم امان اللہ خاں مہابت خاں	۱۰۱۴ھ جہانگیر	قوانین اسہا
۲	گنج باد آورد	〃 〃	۱۰۳۵ھ 〃	ادویہ
۳	دستور الہنود ترجمہ کتاب من نجود	〃 〃		طب ہ
۴	میزان الطبائع قطب شاہی		سلطان محمد قطب شاہ ۱۰۲۰ھ تا ۱۰۳۵ھ	کلیات
۵	طب فرید	عبد اللہ طبیب	〃 〃	معالجا
۶	بدائع الاسرار	املا ہجی	۱۰۳۶ھ	حفظ ص
۷	شجرۂ دانش	حکیم نظام الدین احمد گیلانی	سنہ ۱۰..ھ عبد اللہ قطب شاہ	فنون
۸	الفاظ الادویہ	حکیم نور الدین عبد اللہ عین الملک شیرازی	۱۰۳۷ھ شاہجہاں ۱۰۳۷ھ تا ۱۰۶۸ھ	ادویہ
۹	جامع الاطبا	〃 〃	〃 〃	معالجا
۱۰	سبب ستہ رشیدی	〃 〃	〃 〃	حفظ
۱۱	علاجات دارا شکوہی	〃 〃	شہزادہ دارا شکوہ	معالجا

اب تک طب کو ترقی دینے اور طبیبوں کے حوصلے بڑھانے میں بادشاہوں
امرا و روساء نے بھی اس میں حصہ لینا شروع کر دیا۔ فن کی سرپرستی کے ساتھ
فن کی تالیفات کا مطالعہ اور تصنیف و تالیف میں مصروف ہو گئے۔ مہابت خاں
اعظم کے فرزند حکیم امان اللہ خاں اس کی زندہ مثال ہیں اور ان کے طبی کارنامے
تابندہ و درخشاں ہیں۔ ان کی تالیفات میں سے صرف ایک کتاب اُم العلاج
ہے۔ باقی قلمی ہیں۔ اُم العلاج اسہال و انضاج کے جملہ قوانین و اصول پر
گنج بادآورد ادویہ مفردہ و مرکبہ کا بہت بڑا ذخیرہ ہے۔ دستور الہنود مدن نود
یت کتاب کا فارسی ترجمہ ہے۔

حکیم نورالدین بن عبداللہ عین الملک شیرازی کے پوتے اور ابوالفضل کے
صرف شاہجہاں و داراشکوہ کے عہد کے ممتاز طبیب ہیں، بلکہ گیارھویں
سربرآوردہ طبیب کہلانے کے مستحق ہیں۔ علاجات داراشکوہی ایک طرح
وس یا دائرۃ المعارف کی حیثیت رکھتی ہے، جس میں اُن کے دَور تک کے
علومات کو یکجا کیا گیا ہے۔ اس کی ایک نمایاں خصوصیت یہ بھی ہے کہ
کے تحت اسباب و علامات کو بیان کرنے کے سلسلہ میں آخر میں اپنے ذاتی
بھی لکھے ہیں۔ یہ کتاب طبِ یونانی و ہندی کا ایک حسین امتزاج ہے،
طب کے تمام شعبوں پر سیر حاصل تبصرہ موجود ہے۔ حفظِ صحت، تشریح
طفال، اصولِ علاج، کشتہ جات، کیمیا اور پاسِ انفاس وغیرہ کے متعلق
ابلِ قدر مواد پیش کیا گیا ہے۔

...ویں صدی ہجری کا نصف آخر

نام کتاب	مؤلف	عہدِ تالیف / انتساب	موضوع
...افضلیہ	حکیم علی افضل قزوینی	۱۰۵۱ھ	کلیات
...راز انسانی	سلطان عبدالکریم تھانیسری	۱۰۸۴ھ	جنسیات
...ناصری	شیخ طاہر بن ابابکر طبیب	۱۰۶۶ھ	معالجات
...الشفا	حکیم احمد بن محمد ملتانی	۱۰۶۹ھ عالمگیر	معالجات
...عالمگیری	محمد رضا المتطبب	" "	فنون طب
...الفوائد	امان بن محمد افضل بن محمد عارف بن محمد حسین میرزا بن محمد ترک سلطان والی تالقان شاگرد شیخ عبداللطیف بن شیخ عبدالحق		معالجات
...رنگ شاہی	درویش محمد حکیم امین آبادی		معالجات
...الحکمار	اسمٰعیل بن ابراہیم تبریزی	۱۱۰۳ھ ابوالحسن تاناشاہ	تاریخ طب

بارھویں صدی ہجری کا نصف اول

نمبر	نام کتاب	مؤلف	عہدِ تالیف / انتساب	موضوع
۱	طبِ اکبری	حکیم محمد اکبر بن محمد مقیم فرزانی	۱۱۱۲ھ عالمگیر	معالجات
۲	میزان الطب	" "	عالمگیر	کلیات
۳	مفرح القلوب	" "	عالمگیر	فنون طب شرح قانونچہ
۴	عددوالامراض	" "	عالمگیر	کلیات
۵	مجرباتِ اکبری	" "	عالمگیر	معالجات
۶	قرابادین قادری	" "	۱۱۲۴-۳۰ھ فرخ سیر	ادویہ
۷	عین الحیات	حکیم مبارک	عالمگیر	معالجات
۸	طبِ حامدی	حکیم حامد	عالمگیر	معالجات
۹	تحفۃ الاطباء (منظوم)	حکیم شیخ احمد قنوجی	عالمگیر فرخ سیر ۱۱۲۹ھ	فنون طب
۱۰	دستور الاطباء	ابوالقاسم فرشتہ	۱۱۲۴ھ فرخ سیر	طبِ ہندی
۱۱	تحفۂ محمد شاہی	حکیم علوی خاں	محمد شاہ ۱۱۳۲ھ / ۱۱۹۲	معالجات
۱۲	جامع الجوامع	" "	"	ادویہ (قرابادین)
۱۳	کتاب النبات (عربی)	" "	"	ادویہ
۱۴	احوال اعضاء النفس (عربی)	" "	"	معالجات
۱۵	خلاصہ قوانین العلاج	" "	"	معالجات
۱۶	شرح موجز القانون المسمی تحفۃ العلویہ	" "	"	فنون طب
۱۷	صحۃ الامراض	شیخ پیر محمد گجراتی	۱۱۳۰ھ	معالجات
۱۸	اکمل الصناعۃ	حاذق الملک محمد کاظم	۱۱۴۹ھ	معالجات
۱۹	اسباب النشاط	ابن رمضان بیگ قندھاری	۱۱۳۶ھ محمد شاہ	جنسیات
۲۰	شرح قانون	شیخ کلیم اللہ جہان آبادی	۱۱۴۱ھ	کلیات
۲۱	سراج العلاج	حکیم ہدایت اللہ	۱۱۴۱ھ	معالجات

بارھویں صدی کا یہ دَور کئی ممتاز طبیبوں اور ان کی طبی مساعی کے لحاظ سے
ایک ناقابلِ فراموش یادگار کی حیثیت رکھتا ہے۔ اس دَور کی ممتاز خصوصیت یہ ہے کہ
طب کے عربی ذخیرہ کو فارسی میں منتقل کرنے کی ایک کامیاب کوشش کی گئی کیونکہ فارسی
زبان اس عہد کی سرکاری زبان تھی۔ تحفۃ الاطباء، حکیم شیخ احمد قنوجی کی ایک مبسوط منظوم
کتاب ہے، جس میں قانون اور موجز کے مباحث و مطالب کو نہایت دلنشین پیرایہ میں

تم کیا ہے۔ تقریباً ۲۶ ہزار اشعار ہیں۔ گویا یہ شاہنامۂ طب ہے۔

ابوالقاسم فرشتہ کی دستور الاطبا یا طب فرشتہ ہندوستان میں استعمال ہونے والی مفرد و مرکب دواؤں کی تحقیقات کا گراں قدر مجموعہ ہے۔ اس سے پہلے نورالدین بن عبداللہ عین الملک شیرازی نے الفاظ الادویہ کے ذریعہ اس بات کی اوّلیں باقاعدہ کوشش کی ہے کہ ادویہ کے یونانی، سریانی، لاطینی و عربی مرادفات کے ساتھ ہندوستان میں مستعمل ہونے والی ادویہ اوران کے ہندی نام بھی بیان کر دیے جائیں۔ فرشتہ نے اسی پہلو کو اور عمدگی کے ساتھ اپنی کتاب میں عملی جامہ پہنایا ہے اور ہندوستانی اطبا کے مجربات اور مستعملہ ادویہ کی تحقیقات کا خلاصہ پیش کر دیا ہے۔

حکیم محمد اکبر ارزانی بلاشبہ اس دور کی ایک مسلّم و جامع شخصیت کے طور پر نمایاں ہیں۔ آپ کا خصوصی کارنامہ عربی طب کے ذخیرہ کو فارسی زبان میں منتقل کرنا اور اس کے علمی و عملی شعبوں کو دل کش انداز میں رائج کرنا ہے۔ آپ کا یہ کارنامہ تجدید و احیاء طب کا ایک عظیم شاہکار ہے۔ آپ نے اس نقطۂ نظر سے طبی کتابیں لکھیں کہ ایک طرف یہ کتابیں نصاب طب کا کام دیں تو دوسری طرف اطبا و محققین کے لیے رہنما ثابت ہوں۔ چناں چہ آپ کی یہ کوشش بارآور ہوئی اور اسے قبول عام نصیب ہوا، ہندوستان کی طبی درس گاہوں کے نصاب کا جزو لاینفک بنیں اور طویل عرصہ تک اطبا و حکما کا ماخذ رہیں۔ ارزانی کا عرف یا لقب آپ کے لیے اس لحاظ سے بھی نہایت موزوں ہے کہ آپ نے طبی علوم کو اپنی مختصر تالیفات میں جمع کر دیا اور طب کے طلبا اور اطبا دونوں کو طب کی دیگر ضخیم و مبسوط کتابوں سے بے نیاز کر دیا اور صحیح معنی میں نوع انسانی کے لیے اس فن اور علاج کو ارزاں کر دیا۔

حکیم ارزانی کے بعد ایک اور ممتاز طبی شخصیت سامنے آتی ہے۔ حکیم علوی خاں کا نام اطبا کے حلقہ میں بہ طور سند اور حوالہ کے پیش کیا جاتا ہے، جن کے علمی و عملی کارنامے ہندوستان سے گزر کر ایران و یورپ میں شہرت دوام حاصل کر چکے ہیں۔ عربی و فارسی دونوں زبانوں میں آپ کی تالیفات ہیں۔ آپ کا مقصد یہ تھا کہ آپ کے دور تک کی تمام دوائی و معالجاتی تحقیقات و معلومات کو یک جا کر دیا جائے اور ایسی کتاب تالیف کی جائے جو عرب و عجم کے اطبا کے لیے مستند حوالہ کی حیثیت رکھے۔ آپ کا شاہکار جامع الجوامع ہے، جو طب کے تمام شعبوں پر حاوی و محیط ہے۔ یہ کام آپ نے اپنی زندگی میں ادھورا چھوڑا تھا، جسے آپ کے بعد آپ ہی کے خاندان کے ایک فرد محمد حسین خاں نے پایۂ تکمیل کو پہنچایا۔ تاریخ طب میں آپ کے طبی کارناموں اور فنی اضافوں کو کبھی فراموش نہیں کیا جا سکتا۔ کتاب النبات آپ کی عربی تالیف ہے جس میں ایسے نباتات سے بحث کی گئی ہے جو بعض سیارات سے منسوب ہیں اور ان کے اثرات سے متصف ہیں۔ اس میں یہ نقطۂ نظر پیش کیا گیا ہے کہ جس طرح کائنات کی ہر چیز پر ستاروں کا اثر ہوتا ہے، اسی طرح انسانی مزاج اور نباتات بھی اس سے لازماً متاثر ہوتے ہیں۔ انسان کے مزاج کے لحاظ سے اس کا علاج کیا جاتا ہے اور ادویہ کے مختلف اثرات کا مطالعہ کرنے کے بعد جو دوا مزاج کے مناسب ہو اسی کو انتخاب کیا جاتا ہے۔ کتاب "احوال اعضاء النفس" امراض صدر کی تشخیص و علاج میں بصیرت افروز معلومات کا مجموعہ ہے اور جامع الجوامع کا ایک جزو ہے۔ یہ بھی عربی زبان میں ہے اور مؤلف کی حذاقت اور عربی دانی پر شاہد ہے۔ اس کے بعد کے طبی مؤلفین میں علوی خاں کے اثرات بڑی حد تک نمایاں ہیں۔ ان کے علاج معالجے کے قصے تو زبان زد عوام ہیں، جس سے اُن کی شہرت و مقبولیت کا اندازہ ہوتا ہے۔

بارھویں صدی ہجری کا نصف آخر

نمبر	نام کتاب	مؤلف	عہد تالیف و انتساب	موضوع
۱	شفاء القلوب	احمد الطبیب البرجندی الشہیر بجلال الدین	سنہ ۱۱۵۳ھ عمدۃ الملک نواب امیر خاں گورنر الٰہ آباد بعہد محمد شاہ	معالجات
۲	طب نادری (مجربات میر عبدالرزاق)	میر عبدالرزاق	سنہ ۱۱۵۳ھ واقف خاں بن خیال خاں	معالجات
۳	تحفۃ المجربات		کتابت سنہ ۱۱۵۸ھ	معالجات
۴	شرح الاسباب و العلامات	حکیم سید محمد عابد سرہندی	سنہ ۱۱۶۰ھ	معالجات
۵	نسخہ بند	محمد عبداللہ سیاح	سنہ ۱۱۶۱ھ	معالجات
۶	دوا نامہ	محمد عبداللہ سیاح	سنہ ۱۱۶۱ھ	ادویہ
۷	قانون احداث اسکندری	حکیم اسکندر بن حکیم اسمٰعیل یونانی	سنہ ۱۱۶۱ھ نواب سراج الدولہ	معالجات
۸	قرابادین اسکندری	" "	" "	ادویہ مرکبہ
۹	مفردات اسکندری	" "	" "	ادویہ
۱۰	خواص جواہر	ابن النبی محمد حاجی	شاہ رخ بہادر ان کتابت سنہ ۱۱۶۰ھ	ادویہ
۱۱	مخزن اسرار الاطبا	حکیم محمد مہدی بن محمد جعفر	سنہ ۱۱۶۲ھ	ادویہ مفردہ
۱۲	معدن تجربات	" "	سنہ ۱۱۶۳ھ	ادویہ مرکبہ
۱۳	عین الشفا	نواب مقرب خاں	سنہ ۱۱۶۳ھ (کتابت)	مجربات
۱۴	فوائد معدہ فی تدبیر ضعف معدہ	رضی خاں بن قطب الدین خاں	سنہ ۱۱۷۳ھ شاہ عالم بہادر	معالجات
۱۵	انتخاب رتی رس	خواجگی شروانی	سنہ ۱۱۶۶ھ بریدشاہ	جنسیات
۱۶	خلاصۃ العیش عالم شاہی	مظہر مظفر	سنہ ۱۱۸۶ھ عالم شاہ	جنسیات

نام کتاب	مؤلف	عہدِ تالیف و انتساب	موضوع
...ارنی حصاۃ الکلی والمثانہ	راضی خاں بن قطب الدین خاں	۱۱۷۳ھ شاہ عالم	معالجات
...ربات المجربات غیاث شاہی	سعد اللہ زنجانی	غیاث الدین خلجی	معالجات
...رح حمیات قانون	حکیم شریف خاں	۱۱۳۱ھ	معالجات
...اج الامراض	حکیم شریف خاں	۱۱۷۵ھ شاہ عالم	معالجات
...یف شریفی	حکیم شریف خاں	۱۱۷۵ھ شاہ عالم	ادویہ مفردہ
...اشیہ نفیسی	حکیم شریف خاں	۱۱۷۵ھ شاہ عالم	کلیات
...فۂ عالم شاہی	حکیم شریف خاں	۱۱۷۵ھ شاہ عالم	معالجات
...بالہ نافعہ	حکیم شریف خاں	۱۱۷۵ھ شاہ عالم	معالجات
...ب فاروق •	محمد فاروقی	۱۱۸۰ھ	معالجات
...مع اللطافت	حکیم عزیز الرحمٰن عرف حکیم خدایار خاں	۱۱۸۶ھ محمد شاہ	
...رار العلاج	علی شریف لکھنوی رئیس الاطباء	غازی الدین حیدر	
...ملۂ ہندی	حکیم اہل اللہ برادر شاہ ولی اللہ دہلوی	۱۱۹۳ھ	معالجات ہندی
...ملۂ یونانی	"	۱۱۹۳ھ	معالجات یونانی

جنوبی ہند کرنول (ارکاٹ) میں حکیم اسکندر یونانی اور پورے ہندوستان میں ...یف خاں بانی خاندان شریفی اس دور کے ممتاز طبیبوں میں شمار کیے جاتے ہیں۔ حکیم ...نے سریانی ولاطینی زبان کے ان مصطلحاتِ طب کی تشریح لکھی جو قرونِ وسطیٰ سے ...کے دور تک مغرب میں رائج تھے، ایک نئے انداز سے طبِ یونانی کو جنوبی ہند ...ناس کرایا۔ میسور میں حیدر علی اور ٹیپو سلطان کی علمی و فنی دل چسپی کی بدولت طب ...ر و جہ کتابوں کے فارسی تراجم ہوئے۔ اس طرح جنوبی ہند عربوں کی طبی تالیفات ...ارف ہوگیا۔

حکیم شریف خاں نے اپنے علمی تبحر، حذاقت اور ذاتی صلاحیت اور اثر ...اور اپنے موروثی فن اور استعداد و تجربات کی بنا پر طب کو ایک بلند مقام ...رحِ حمیات قانون اور علاج الامراض آپ کی دانش ورانہ نکتہ آفرینیوں اور ...ر شان کی شاہد ہیں۔ تالیفِ شریفی یونانی دواؤں کو ہندوستان میں متعارف ...زران کے مرادف ہندی الفاظ وضع کرنے اور ان کو یہاں کی عام بول چال اور ...ے مطابق پیش کرنے کی آخری کوشش ہے۔ اس خاندان کے آخری ...ر چراغ حکیم اجمل خاں نے طبِ یونانی کو ہندوستان میں حیاتِ جاوید

تیرھویں صدی ہجری کا نصف اوّل

نمبر	نام کتاب	مؤلف	عہدِ تالیف و انتساب	موضوع
۱	غایۃ الفہوم	اسحٰق خاں بن اسمٰعیل خاں	۱۲۰۰ھ	•
۲	تجرباتِ حیدری	خواجہ حیدر حسین خاں	۱۲۰۲ھ نظام علی خاں آصف جاہ ثانی	معالجات
۳	طبِ ممتاز عارفی	حکیم محمد عارف چپنی	۱۲۰۳ھ " "	معالجات
۴	تحقیق البحران	حکیم احمد اللہ خاں	۱۲۰۴ھ " "	کلیات
۵	تفریح القلوب ترجمہ ادویہ قلبیہ	حکیم احمد اللہ خاں	۱۲۰۶ھ " "	ادویہ
۶	سلم الدرجات	حکیم احمد اللہ خاں	۱۲۱۱ھ " "	کلیات ادویہ
۷	شرح کلیاتِ قانون	حکیم شفائی خاں بن حکیم عبدالشافی خاں	۱۲۱۲ھ آصف الدولہ	کلیات
۸	مجرباتِ جمالی	جمال الدین مدراسی	۱۲۱۵ھ نواب الاجاہ	معالجات
۹	معالجاتِ ہندی	حکیم شیخ حیدر مصری	نواب فضل علی خاں	معالجات
۱۰	ملتقطِ ذکائیہ	حکیم ذکاء اللہ خاں (محمد بقا خاں)	۱۲۰۹ھ	ادویہ مرکبہ
۱۱	مجموعۂ بقائی	حکیم ذکاء اللہ خاں (محمد بقا خاں)	۱۲۰۹ھ	ادویہ مرکبہ
۱۲	پاکا ہویکالی (ترجمہ)	دیا ناتھ	۱۲۱۶ھ سکندرجاہ	
۱۳	دستورِ عام سکندرجاہی	حکیم صفدر علی خاں	۱۲۱۷ھ سکندرجاہ	کلیات تشخیص
۱۴	یادگارِ رضائی	حکیم رضا علی خاں بن حکیم محمود خاں	۱۲۱۸ھ سکندرجاہ	ادویہ
۱۵	مجرباتِ بو علی خاں	حکیم بو علی خاں	۱۲۱۹ھ	معالجات
۱۶	فوائد الاطباء	غوثی غلام میر حسن	۱۲۲۱ھ	معالجات
۱۷	مفرداتِ ہندی	محمد شرف الدین	۱۲۲۱ھ	ادویہ
۱۸	طبِ اعظم	سید محمد ابن سید شاہ اعظم	۱۲۲۰ھ نواب اعظم خاں	ادویہ
۱۹	قرابادینِ کافی	حکیم عبدالکریم معروف بخطاب خاں محمد	۱۲۲۳ھ	ادویہ مرکبہ
۲۰	فوائدِ شاہی	حکیم میر شاہ مرزا خاں	۱۲۳۴ھ نصیرالدین حیدر	
۲۱	ترکیب الادویہ	حکیم محمد حسن بن مولوی بشارت خانی	مختار الملک	کلیات ادویہ
۲۲	رسالہ وبائیہ	حاجی محمد خراسانی	مختار الملک	امراض متعدی
۲۳	کشائشِ حکمت	محمد یار ولد محمد علی خاں	۱۲۳۶ھ	
۲۴	مجموعۂ اکبری ترجمہ مجربات اکبری	میر علی اکبر		فنونِ طب
۲۵	فوائدِ منتظمہ	حکیم میر احسان علی	نواب منتظم الدولہ	
۲۶	تلخیص العقاقیر	حکیم محمد علی خاں بن حضرت اللہ		ادویہ

نمبر	نام کتاب	مؤلف	عہد تالیف و انتساب	موضوع
۲۳	خواص الادویہ	محمد افضل		ادویہ
۲۴	رسالۂ آتشک	محب اللہ ابن محمد جیلانی		امراض متعدی
۲۵	کحل الابصار	لعل چند پنڈت		امراض چشم
۲۶	حل المشکلات	سید شریف الحسینی		لغات طب

اس صدی کے اطبا کے طبی کارناموں پر ایک سرسری نظر ڈالنے سے واضح ہوتا ہے کہ شمال کے مقابلہ میں جنوبی ہند بالخصوص دکن طبی سرگرمیوں کا مرکز بنا ہوا ہے۔ یہاں جس قدر اہلِ قلم اطبا کی چہل پہل ہے اتنی کسی اور مقام میں دیکھنے میں نہیں آتی۔ اطبا کی صف میں بلا امتیاز مذہب و ملت ہندو مسلم دوش بدوش شریک ہیں۔ کحل الابصار (لعل چند پنڈت)، یا کاہو یکالی (دیانا تھ) اس کی عمدہ مثالیں ہیں۔ تلخیص العقاقیر میں حکیم اسکندر یونانی کی مفردات کا رنگ جھلکتا ہے اور درحقیقت اسی مبسوط کتاب کا یہ اختصار ہے۔ آصف جاہی دورِ دکن کے تمام ادوار میں نمایاں و قابلِ ذکر ہے اور ان سب میں سکندر جاہ کے عہد کو فوقیت حاصل ہے۔ یادگارِ رضائی اسی دور کی زندۂ جاوید یادگار ہے۔ یہ ہندوستان اور بالخصوص دکن کی جڑی بوٹیوں کی طبی و لسانی تحقیق اور چھان بین کی آخری کوشش اور قابلِ تقلید کارنامہ ہے۔ دستور عام سکندر جاہی کا موضوع یونانی طب کے اصولِ تشخیص ہیں۔ دلائل نبض و قارورہ کی تشریح و توضیح عام فہم اور عالمانہ انداز میں کی گئی ہے، اجتہادی رنگ غالب ہے۔ مجربات جمالی جمال الدین مدراسی کے عمر بھر کے تجربات کا نچوڑ ہے۔ آپ والاجاہ کے درباری طبیب تھے۔ یہ کتاب والاجاہی دور اور بالخصوص جنوبی ہند کے طریقِ علاج اور تشخیص و تجویز کی ترجمان ہے اور تاریخ طب کا ایک اہم باب بھی ہے۔

تیرھویں صدی ہجری کا نصف آخر

نمبر	نام کتاب	مؤلف	عہد تالیف و انتساب	موضوع
۱	طب سعیدی	احمد خاں المتخلص بہ فاخر	سنہ ۱۲۵۰ھ نواب سعید خاں بہادر	ادویہ
۲	علاج الاطفال	حکیم سید فضل علی المخاطب بہ شفائی خاں	سنہ ۱۲۶۲ھ نواب ناصر الدولہ آصف جاہ رابع	امراض اطفال
۳	شفائیہ	" "	سنہ ۱۲۵۲ھ چندو لال وزیر	معالجات
۴	قوت لایموت	" "	" "	اغذیہ
۵	مجربات شفائی	" "	" "	معالجات
۶	رسالہ چوب چینی	" "	" "	ادویہ
۷	سراج الطب		" ناصر الدولہ	معالجات
۸	اسرار سیما	مسیح الدولہ	سنہ ۱۲۸۲ھ "	معالجات
۹	کتاب الفوائد	میر قاسم علی	سنہ ۱۲۶۳ھ ناصر الدولہ	معالجات
۱۰	طب حسینی	اشرف علی بن رجب علی	سنہ ۱۲۶۵ھ نواب سالار الملک بہادر	معالجات
۱۱	انتخاب کتاب مخزن	حکیم محمد سراج الدین	سنہ ۱۲۷۹ھ	ادویہ
۱۲	جامع الادویہ	حکیم محمد سراج الدین	سنہ ۱۲۷۹ھ	ادویہ
۱۳	سرقات الدرجات	غلام احمد مسیح الدولہ	سنہ ۱۲۶۹ھ افضل الدولہ آصف جاہ خامس	کلیات ادویہ
۱۴	شفاء الاطفال	محمد صادق بن کاظم	سنہ ۱۲۵۷ھ	امراض اطفال
۱۵	شرح رسالہ حفظ الصحۃ	حکیم محمد افضل لکھنوی	سنہ ۱۲۸۵ھ	حفظ صحت
۱۶	مقراض الامراض	شیخ احمد متخلص عبرت	سنہ ۱۲۸۶ھ	معالجات
۱۷	معیار الاطباء	حکیم احمد سعید امروہوی		تحقیق و تنقید طب
۱۸	کامل التشخیص	" "		تشخیص
۱۹	اکسیر اعظم	حکیم محمد اعظم خاں ناظم جہاں		معالجات
۲۰	قرابادین اعظم	" "		ادویہ مرکبہ
۲۱	محیط اعظم	" "		ادویہ مفردہ
۲۲	عجائب الاتفاق	کاشف الدین	محمد اعظم شاہ	تاریخ طب

اس صدی کے ممتاز طبیبوں میں سے دکن میں حکیم سید فضل علی المخاطب بہ شفائی خاں اور حکیم احمد سعید امروہوی اور شمال میں حکیم محمد اعظم خاں مخاطب بہ ناظم جہاں سرِ فہرست نظر آتے ہیں۔ شفائی خاں نے ایک مستقل موضوع "امراضِ اطفال" پر "علاج الاطفال" کے نام سے ایک کتاب لکھی۔ حکیم احمد سعید امروہوی نے معیار الاطبا میں کلیات و مسائلِ طب پر بے لاگ تبصرہ کیا اور اطبا کے فکر و ذہن کو ایک نئے ڈھنگ سے سوچنے کی دعوت دی۔ تنقید و تنقیحِ طب میں یہ کتاب قابلِ استفادہ ہے۔ ان کی کتاب تشخیص کامل معالجات میں ایک جامع تالیف ہے۔ یہ ان مقالات میں سے ایک مقالہ ہے، جو مؤلف نے ہر نظام پر قدیم و جدید طبوں کا تقابلی مطالعہ کرنے کے بعد سپردِ قلم کیا ہے۔ پیشِ نظر کتاب میں امراضِ کلیہ اور اُن کے تشخیصی فروق پر فاضلانہ مباحث ہیں۔ یہ کتاب عربی میں ہے اور بین السطور فارسی ترجمہ حکیم منصور علی صاحب نے کیا ہے۔ حکیم مقصود جنگ کی زبانی معلوم ہوا کہ دیگر مقالات مؤلف کے فرزند کے پاس محفوظ ہیں۔ کاش یہ بھی طبع ہو کر منظرِ عام پر آجائیں تو فن کی ایک عظیم الشان خدمت متصور ہوگی اور تمام معالجاتی پہلوؤں پر ایک بسیط تبصرہ ہو جائے گا۔ اس صدی کا نامور اور فاضل طبیب حکیم محمد اعظم خاں کو قرار دیا جاسکتا ہے، جنہوں نے اپنی بسوط اور ضخیم طبی تصانیف کے ذریعہ جو درحقیقت طبی دائرۃ المعارف کہلانے کی مستحق ہیں، ہزار سالہ طبی معلومات کو اکٹھا کر دیا ہے اور اس کے ساتھ ساتھ اپنے تجربات و تحقیقات کو بھی شامل کر دیا ہے۔ آپ کے اس عظیم کارنامے کی بدولت علمِ طب کو ایک وسیع اور مستحکم مقام حاصل ہو گیا۔ آپ کی تالیفات آج تک اطبا اور محققینِ طب کا مرجع و ماخذ بنی ہوئی ہیں۔

چہرے کے داغ دھبے اور مہاسے کیسے دور کیے جائیں

پرانے زمانہ کے لوگ کہا کرتے تھے کہ چہرہ کسی عورت کی دولت ہے۔ ۔۔۔ کل بھی درست ہے، یہ کہنا تو شاید اور بھی زیادہ درست ہے کہ جلد عورت ۔۔۔ بیش قیمت اثاثہ ہے۔ ہر خاتون کی یہ شدید خواہش ہوتی ہے کہ اس کا ۔۔۔ ں کے سارے جسم کی جلد کسی بناؤ سنگار کے بغیر ہی اچھی لگے اور دل کش ۔۔۔

۔۔۔ سوال یہ ہے کہ جلد کو خوب صورت بنانے کے لیے ہمیں کیا کرنا چاہیے؟ ۔۔۔ چہرہ کی پہچان یہ ہے کہ وہ داغ، دھبوں، کیل مہاسوں اور جھائیوں سے ۔۔۔ ہ چکنا اور صاف ہو اور دیکھنے میں نہایت بھلا اور تابناک معلوم ہوتا ۔۔۔ ں بعض ماہرینِ حسن یہ فیصلہ نہیں کرسکے ہیں کہ آیا جھریاں پڑے ہوئے چہرہ ۔۔۔ صورت کہا جاسکتا ہے؟

۔۔۔ عام طور پر تین قسم کے چہرے دیکھنے میں آتے ہیں۔ نارمل یا اوسط درجہ کا، ۔۔۔ چکنا ہو اور نہ بالکل خشک، خوب چکنا اور بالکل خشک، جس کا انحصار اس ۔۔۔ ہے کہ ان کے جلدی غدود کس طرح کام کرتے ہیں، خوب سرگرمی کے ساتھ ۔۔۔ کے ساتھ۔ جیسا کہ اکثر ہوتا ہے، نوجوان عورتوں کا چہرہ چکنا اور بعض صورتوں ۔۔۔ ہی چکنا ہوتا ہے۔ بڑی عمر کی خواتین کا چہرہ عام طور پر خشک ہوتا ہے۔ بعض ۔۔۔ ب خواتین لڑکی کی حد سے نکل کر پکی عمر کو پہنچ جاتی ہیں تو ان کے چہرے کے ۔۔۔ چکنے رہتے ہیں اور بعض سوکھے اور بے رونق ہو جاتے ہیں، مثال کے طور پر اس عمر کو ۔۔۔ تین کی ناک اور ٹھوڑی چکنی رہتی ہے، مگر ان کے چہرہ کے دوسرے ۔۔۔ ہو جاتے ہیں۔ بہ ظاہر ایسا معلوم ہوتا ہے کہ ان تینوں قسم کے چہروں کو ۔۔۔ علاج کی ضرورت ہے، حالاں کہ واقعہ یہ ہے کہ ان تینوں کے درمیان ۔۔۔ ہی سا فرق ہے۔ چہرہ چاہے کسی بھی قسم کا ہو، چکنا، خشک یا نارمل، ۔۔۔ بھال اور حفاظت کی ضرورت ہے۔ چہرہ کی حفاظت کے لیے ان چار ۔۔۔ ل رکھنا چاہیے۔ اچھی خوراک استعمال کرنی چاہیے، کافی سونا چاہیے، باقاعدہ اور مستقل طور پر ورزش کرنی چاہیے اور افزائشِ حسن کے لیے کریم وغیرہ استعمال کرنی چاہیے۔

اس سلسلہ میں یہ امر خاص طور پر قابلِ ذکر ہے کہ اچھی اور زیادہ طاقت بخش خوراک کے مسلسل اور زیادہ استعمال سے جسم کی جلد کا رنگ دھندلا اور میلا ہو جاتا ہے اور اس سے کاہلی اور سستی کا اظہار ہوتا ہے۔ اسی طرح نیند نہ پوری ہونے سے بھی جسم تھکا اور ماندہ معلوم ہوتا ہے۔ اس مقصد کے لیے صبح کے وقت ٹینس کھیلنا اور دوسری ہلکی پھلکی ورزشوں سے جسم کو تازگی اور جلد کو رونق اور چمک دمک حاصل ہوتی ہے۔ اس کے ساتھ ہی کریم وغیرہ استعمال کرنے میں بھی نہایت احتیاط کی ضرورت ہے۔

چکنے چہرہ پر کریم کا استعمال کم سے کم ہونا چاہیے۔ کریم لگانے سے پہلے چہرہ کو پانی اور صابن سے اچھی طرح دھو لینا چاہیے۔ اگر چہرہ خشک ہے تو کریم ذرا زیادہ مقدار میں استعمال کرنی چاہیے اور اسے دیر تک چہرہ پر لگا رہنا چاہیے۔ ہر قسم کی جلد پر تیل وغیرہ لگانا اسے نرم اور تر و تازہ رکھنے کے لیے ضروری ہے۔ خشک جلد کو چکنا بنانے کے لیے چکنائی بخش اُبٹنوں یا کریم وغیرہ کی زیادہ سے زیادہ مدد لینے کی ضرورت ہے۔

آپ اپنا چہرہ کسی بھی طرح دھوئیں، اس کا خیال رکھیے کہ دھوتے وقت آپ کے ہاتھ اوپر کی جانب سے نیچے کی طرف نہیں، بلکہ نیچے کی طرف سے اوپر کی جانب جاتے چاہییں۔ چہرہ پر ہاتھ کو اوپر سے نیچے کی طرف لانے کی عادت جلد کے لیے نقصان دہ ہے، کیوں کہ اس سے کچھ دن بعد چہرہ لٹک ۔۔۔

آتا ہے۔ چہرہ کو صاف کرنے کا سب سے بہتر طریقہ یہ ہے کہ آپ ٹھوڑی کی طرف
سے اپنا ہاتھ سب سے پہلے اوپر کی جانب پھیرتے ہوئے جبڑے کی ہڈی تک
لے جائیے، اس کے بعد نیچے سے رخساروں کے سرے تک اور پھر اوپر کے ہونٹ
سے ناک کے چاروں طرف ہاتھ پھیریے۔ اس کے بعد بھوؤں سے پوری پیشانی اور
سر کے بال شروع ہونے کے مقام تک اپنے ہاتھ لے جائیے اور اسی طرح ہمیشہ
چہرہ کو دھوئیے۔ چہرہ کی بناوٹ چاہے کیسی ہی ہو، آنکھوں کے گرد پیش کا
حصہ دھوتے وقت کافی احتیاط کرنی چاہیے اور اس مقام پر ہاتھ کو نہایت
آہستہ آہستہ ملنا چاہیے۔

اگر خوراک کے معاملہ میں کافی احتیاط سے کام لیا جائے اور ہمیشہ
متوازن خوراک استعمال کی جائے، باقاعدہ ورزش کی جائے، چہرہ کو صاف
رکھا جائے اور معیاری کریموں سے کام لیا جائے تو چہرہ پر سیاہ دھبوں، مہاسوں
اور کیلوں کے نکلنے کا سوال ہی نہیں پیدا ہوگا۔ اگر کسی وجہ سے ایسے داغ
دھبے پیدا ہو جائیں تو انھیں دور کرنے کی طرف فوری توجہ دینی چاہیے۔

عام طور پر لوگوں کے چہرہ پر مندرجہ ذیل قسم کے داغ دھبے یا دانے
نمودار ہوتے ہیں۔

سیاہ دھبے

چہرہ پر گرد و غبار بیٹھ جانے اور چکنائی کے غددوں سے چکنائی نکلنے
سے دونوں چیزیں مل کر جم جاتی ہیں، جس سے سیاہ دھبے پیدا ہو جاتے ہیں۔
یہ دھبے چہرہ کی جلد کے باریک باریک مساموں پر اکٹھے ہو جاتے ہیں۔ انھیں
دور کرنے کے لیے گرم پانی میں کپڑا تر کر کے دھبوں کے مقام پر لگانا چاہیے۔
گرم پانی سے مسام کھل جائیں گے۔ کسی دوربین شیشہ کی مدد سے دیکھ لیجیے
کہ آپ ٹھیک دھبوں کی جگہ پر بھیگا ہوا کپڑا لگا رہے ہیں۔ پھر نرم تولیہ لیجیے
اور اسے انگلی کے سرے پر لپیٹ کر ذرا زور زور سے رگڑیے۔ جب اس
طرح یہ دھبے دور ہو جائیں تو ان کی جگہ کوئی معیاری سنو یا اسی معیار کی
کوئی بڑھیا اچھی کریم استعمال کیجیے۔

مہاسے

مہاسے عام طور پر زیادہ طاقت بخش خوراک، قبض، تھکاوٹ اور
چہرہ کی صفائی نہ رکھنے سے پیدا ہو جاتے ہیں۔ مہاسوں کو کبھی نوچنا نہیں
چاہیے، کیوں کہ بعض اوقات نوچ ڈالنے سے اس قسم کے دانے پھیل جاتے
ہیں۔ اس کا عام علاج یہ ہے کہ کسی سوتی کپڑے کو گرم پانی اور نمک کے
سلوشن میں بھگو کر تہہ بہ تہہ کر کے مہاسوں کے مقام پر رکھا جائے۔ اس کے
بعد اس مقام پر کوئی معیاری کریم لگا دی جائے۔

پھنسیاں

چہرہ پر سوجن کے ساتھ دانے ہو جاتے ہیں اور جس جگہ یہ دانے ہوتے
ہیں، وہاں کی جلد سرخ ہو جاتی ہے۔ انھیں دور کرنے کے لیے چہرہ کی
صفائی میں بھی حسب معمول احتیاط کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ متوازن غذا
ورزش اور نیند کا خیال رکھنا بہت ضروری ہے۔ اس شکایت میں گرم پانی
اور اچھے صابن سے دن میں کم سے کم دو دفعہ منہ دھونا چاہیے۔ چہرہ پر صابن
کا جھاگ ایک یا دو منٹ تک رہنے دیا جائے اور پھر اسے پہلے گرم پانی سے
اور بعد میں ٹھنڈے پانی سے دھو ڈالنا چاہیے۔ کوئی اچھی کریم استعمال کی جائے۔
اس سے رفتہ رفتہ یہ پھنسیاں دور ہو جائیں گی۔

چھائیاں

یہ بھی ایک قسم کے سیاہ دھبے ہوتے ہیں۔ انھیں دور کرنے کے
لیے آپ اتنا ہی کر سکتے ہیں کہ لیموں کا عرق نکال کر ان پر ملیے اور اس سے
بہ تدریج انھیں دور کرنے یا کم کرنے کی کوشش کیجیے۔

مسّے

تل یا مسّوں کو دور کرنے کے لیے کچھ زیادہ نہیں کیا جا سکتا۔ بہتر ہے
کہ انھیں اپنی حالت پر چھوڑ دیا جائے۔ کہا جاتا ہے کہ مسّوں کو برقی سرجری
سے دور کیا جا سکتا ہے۔

چہرہ کے داغ دھبوں کے سلسلہ میں ایک بات کا خیال خاص طور
پر رکھنا چاہیے اور وہ یہ کہ جہاں تک ممکن ہو، انھیں چھوا نہ جائے اور ان سے
اپنا ہاتھ الگ رکھا جائے، کیوں کہ انھیں ہاتھ سے چھونا جسم کے دوسرے حصہ
کی جلد کے لیے نقصان دہ ثابت ہو سکتا ہے۔ اس کے علاوہ جہاں تک ممکن
ہو سکے منہ بسورنے، ناک بھوں چڑھانے، ہونٹوں کو پچکانے اور طرح طرح
کی شکل بنانے سے احتیاط کی جائے۔ منہ کو کسی سمت میں ٹیڑھا کرنا بھی ٹھیک
نہیں ہے۔ اس قسم کی عادتیں، ناپسندیدہ ہونے کے علاوہ ناک منہ اور چہرہ
کو بھی بگاڑ سکتی ہیں۔

سیاہ مخملی ٹوپی، کالی سرج کی اچکن، چھوٹی موری کا سفید پاجامہ
رمیں چھوٹا سا خوب صورت بیت لیے لمبے اور بھاری بھرکم ایک
ہمارے داہنے پہلو پر بچھی ہوئی کرسی آدبانی۔ اس کے چہرے کی
نید زردی مائل تھی اور پیٹ جسم کے مقابلہ میں ذرا بڑا۔
سم گرامی جناب کا؟
مجھے امجد علی خاں کہتے ہیں، رام پور وطن ہے۔ آپ کے قریبی
ی۔ ڈی۔ او ہوں۔"
ماشاء اللہ، کیسے کرم فرمایا جناب نے؟"
مجھے کچھ شکایت ہے" کہتے ہوتے انھوں نے اپنا ہاتھ بڑھا دیا، ہم
می، جو سوالات کرنا تھے کیے اور جو کچھ کہنا تھا انھوں نے کہا۔
ارش جالینوس ہمراہ عرق بادیان۔ عرق پودینہ۔ شربت بزوری
رحب کبد نوشادری بعد غذا لکھ کر ہم نے نسخہ حسب دستور پیش کا
اتا کر وہ درج رجسٹر کرنے کے بعد عطار کو دوائیں باندھنے کے

ارکو دوائیں پیک کرنے میں اس لیے دیر تھی کہ امجد صاحب سے
ے مریضوں کو دوائیں پہلے دینا تھیں۔ ان کے بعد اور کوئی مریض
ں لیے ہمیں بھی فرصت تھی۔
۔ڈی۔ او صاحب سے اِدھر اُدھر کی باتیں ہونے لگیں اثنائے
دم ہوا کہ وہ ایم۔ ایس۔ سی کرنے کے بعد کچھ عرصہ تک میڈیکل
زیر تعلیم رہے ہیں۔
یات لینے کے بعد چلتے وقت اُنھوں نے کہا۔
ایں تو مجھے پتّے دار سبزیاں، پالک، شلجم، خرفہ وغیرہ بھی
ہاہیے نہ حکیم صاحب؟"

"جی نہیں انڈا، مچھلی، گوشت، کلیجی اور بہ مجبوری دال کھایے" ہم نے طبیبانہ انداز میں کہا۔

وہ جاتے جاتے پھر بیٹھ گئے۔ بی۔ ایس۔ سی تھے اور نیم ڈاکٹر۔ ہمیں اندازہ ہوا کہ سبزیوں کی ممانعت انھیں کچھ گراں گزری۔

"لیکن حکیم صاحب ہندوستان کے علاوہ یورپ اور امریکہ تک کے ڈاکٹروں کا متفقہ فیصلہ ہے کہ پتّے دار سبزیاں بے شمار وٹامنس کی حامل ہیں اور انھیں استعمال کیے بغیر کوئی انسان اپنی صحت قائم نہیں رکھ سکتا" انھوں نے کہا۔

"یہ عام کلیہ آپ نے تن درستوں کے لیے فرمایا جس کا بالکل صحیح یا غیر صحیح ہونا بہت کچھ بحث طلب ہے، لیکن یہ ضابطہ فی الحال آپ سے متعلق نہیں۔"

ہم نے جواباً کہا۔ "گستاخی معاف یہ مجھ سے کیوں غیر متعلق ہے؟"

"اس لیے کہ آپ تن درست نہیں ہیں۔"

"تو کیا تن درستی حاصل کرنے کے لیے سبزیاں میری کوئی مدد نہیں کریں گی؟" وہ پھر بولے۔

"جی نہیں، بالکل نہیں، پتّے دار سبزیاں آپ کے مرض سے تو تعاون کر سکتی ہیں، لیکن تن درستی سے انھیں کوئی ہمدردی نہ ہوگی۔ اگر سبزی کے بغیر آپ نہیں رہ سکتے تو شلجم کی گانٹھیں، ٹنڈا، گھیا کھایے لیکن بغیر گوشت کی شمولیت کے وہ بھی نہیں۔"

"مریض کی حیثیت سے حاضر ہوا ہوں، آپ سے علاج کرانا ہے، اگر بار خاطر نہ ہو تو میری غذا کے بارے میں خیالِ مبارک کی وضاحت فرمایئے" امجد صاحب نے کہا۔

"آپ کا چہرہ سفید اور پیلا ہے، میں چاہتا ہوں کہ سفید ... سرخ

ہو جائے۔ اسی طرح پیٹ کے قدرتی فعل کی مطلوب ہے اور یہ دونوں مقصد جو آپ کی تکمیل صحت کے لیے ضروری ہیں، میری بتلائی ہوئی غذاؤں کے بغیر پورے نہیں ہو سکتے" ہم نے جواب دیا۔

"آداب عرض ہو" "آداب عرض جناب"... آیئے آیئے۔

"آپ ہیں مسٹر جوہری" "میڈیکل آفیسر"

"اور آپ ہیں مسٹر امجد علی خان۔ بی۔ ڈی۔ او"

"جی ہاں مجھے پہلے سے ڈاکٹر صاحب کی ملاقات کا شرف حاصل ہے"

"اور میں یہ بھی بتا دوں کہ کل تک آپ میرے ہی زیر علاج تھے مگر یہ میری بدقسمتی سمجھیے کہ آپ کو میرے علاج سے فائدہ نہیں ہوا۔

"فائدہ ہوتا بھی کیوں خود تو آپ گوشت کھا کھا کر پٹھان بنے چلے جا رہے ہیں اور ایک اصل پٹھان کو جس کی فطری غذا گوشت کے سوا کچھ نہیں، پتے دار سبزیاں کھلا کھلا کر بکریوں کے گروہ کی طرف ڈھکیل رہے ہیں"

(مشترکہ قہقہہ)۔

"کیا آپ یہ نہیں مانتے کہ درازیِ عمر، صحت مندی اور طاقت جسمانی کا راز سبزیوں میں پوشیدہ ہے؟" جوہری صاحب نے کہا۔

"بجا ارشاد فرمایا جناب نے اسی لیے پتیاں کھانے والی بکری کو دس سال سے زیادہ عمر نصیب نہیں ہوتی اور اسی وجہ سے ان میں ہر سال ایک خاص بیماری پھیلتی ہے، جسے آج تک حفظ ما تقدم کا کوئی ٹیکا بھی نہیں روک سکا اور برخلاف اس کے "گدھ" جو خراب ترین گوشت کے سوا کچھ نہیں کھاتا، سینکڑوں برس جیتا ہے۔ آپ نے کسی گدھ کو اپنی موت مرتے نہیں دیکھا ہوگا۔ یہ دوسری بات ہے کہ اس کی آنکھوں کے پانی کو سرمہ میں ڈالنے کے لیے کوئی احمق شکار کر لے یا کسی جانور کی لاش کھاتے ہوئے گروہ پر کسی چرواہا ڈنڈا پھینک مارے اور ایک آدھ ہلاک ہو جائے۔"

"چیتل، چھانک، بجار، گینڈے، حتیٰ کہ ہاتھی جیسے جانور کی بھی شیر سے روح فنا ہوتی ہے اس لیے کہ یہ نبات خوری کے باعث کمزور اور بزدل ہوتے ہیں اور شیر صرف گوشت خور ہونے کی وجہ سے طاقت ور اور اتنا بہادر ہوتا ہے کہ اگر بڑے سے بڑے جانور پر جھپٹ پڑے تو آن واحد میں قلع قمع کر دے" ہمیں اپنی تقریر بند کر کے ایک مریض کی طرف متوجہ ہونا پڑا۔

اور جب اس نے ادویات لے کر غذا پوچھی تو ہم نے کہا کہ شوربہ چپاتی یا دال روٹی دونوں وقت کھائے لیکن اس کے ساتھ ہی پاؤ پلیٹ کچی سبزیوں کی بھی ضرور ہونی چاہیے، جس میں پالک اور پودینہ کی پتیاں، لیموں کا عرق، کالی مرچیں اور نمک شامل ہو۔ وہ چلا گیا۔

ہم نے دیکھا کہ امجد صاحب اور مسٹر جوہری کے چہروں پر مسکراہٹ تھی اور وہ غالباً ہم سے پاؤ پلیٹ کچی سبزی پر کوئی سوال کرنا چاہتے تھے، لیکن انتظار کئے بغیر ہم نے خود ہی کہنا شروع کر دیا:

"درازیِ عمر، صحت مندی اور طاقت کے متعلق جوہری صاحب کے جواب میں وہ مشاہدات میں عرض کر چکا ہوں، جن سے کسی صاحب عقل کو انکار نہیں ہو سکتا۔ اب پاؤ پلیٹ کچی سبزی پر آپ صاحبان کی مسکراہٹ کا جواب باقی رہتا ہے۔

"ہم اطبائے قدیم اپنے اصول و ضوابط کو کبھی نہیں چھوڑتے اور ہمارے یہاں اندھی تقلید گناہ سمجھی جاتی ہے۔ ہم لوگ دوا اور غذا تجویز کرتے وقت مریض کے مزاج، عمر، جنس، جسم وغیرہ کا پورا پورا لحاظ رکھتے ہیں۔"

دس روز بعد امجد صاحب اور وہ مریض دونوں پھر آئے، ہم نے جوہری صاحب کو بھی بلوایا۔

"میں اپنے حالات میں کچھ بہتری محسوس کرتا ہوں، ایک خاص بات جس سے میں زیادہ مطمئن ہوں، یہ ہے کہ پہلے پھولی پھولی اجابت جو دن میں کئی بار ہوتی تھی، اب بستہ ہوتی ہے اور صرف دو مرتبہ" امجد صاحب نے کہا۔

"مجھے پاخانہ دو دو دن نہیں ہوتا تھا، اب روزانہ ہوتا ہے اور طبیعت صاف رہتی ہے" دوسرے مریض نے کہا۔

ہم ڈاکٹر صاحب کی خدمت میں آداب بجا لائے۔

اور ڈاکٹر صاحب نے فرمایا "سچ مچ دوا اور غذا تجویز کرنے سے پہلے معالج کو وہ تمام باتیں سامنے رکھنا چاہییں جو آپ نے فرمائی تھیں۔"

باتم یہ پسند کروگے کہ قدرت تمہیں دکھ درد کے احساس سے محروم رکھتی؟
ال کا جواب تم اثبات میں دو تو اس سے یہ ظاہر ہوگا کہ تم دکھ درد
راس کے فوائد سے بالکل آگاہ نہیں ہو۔ یاد رکھو کہ وہ لوگ اور
ک موجود ہیں، جنھیں دکھ درد کا احساس نہیں ہے، بڑے
ہیں۔

یویارک کے ایک اسپتال میں حال ہی میں ایسے ہی ایک شخص
گیا، وہ ایک بائیس سالہ کلرک تھا، اس بے چارے کو دکھ درد
ں معلوم نہیں تھا اور اسے بڑی تمنا تھی کہ کسی طرح وہ سمجھ سکتا کہ
رد کھ درد کیا چیز ہے۔

یک دفعہ یہ کلرک ایک سگریٹ سلگا رہا تھا کہ دیا سلائی کی ڈبیہ

بھڑک اٹھی، سارا ہاتھ جھلسا تو نہیں تھا مگر پھر بھی کئی بڑے بڑے چھالے
۔۔ اُس کا بیان ہے کہ "مجھے صرف ایسا معلوم ہوا جیسے ایک مکھی میرے
رہی ہے۔"

وہ کہتا تھا کہ "بچپن سے میری یہی کیفیت ہے، میرے سر میں کبھی درد
نہ کبھی جسم کے کسی حصے میں مجھے کوئی تکلیف محسوس کی۔ بھڑ یا شہد
ڈنک کا بھی مجھ پر کچھ اثر نہیں ہوتا۔ گرنا، اعراض یا چوٹ یا کہیں کہ
جلد کا کٹ جانا، ان چیزوں کا مجھے کوئی احساس نہیں ہوتا۔"

اس کلرک پر شاید تمہیں رشک آنے لگا ہو، مگر تمہیں یہ بھی معلوم ہے کہ احساس کے فقدان سے اس غریب کی جان آفت میں پڑ گئی ہے، مثلاً اس کے دانتوں میں کبھی کوئی تکلیف نہیں ہوئی تھی۔ ایک دفعہ اپنے ہمسایوں کی دیکھا دیکھی اس نے اپنے دانتوں کا معائنہ کرایا۔ معلوم یہ ہوا کہ اس کے تین دانت اس قدر خراب ہو چکے ہیں کہ اب اُن کا علاج نہیں ہو سکتا اور تینوں دانت نکالنے پڑے۔ اگر اُسے تکلیف کا احساس ہوتا تو جب دانتوں میں خرابی شروع ہوئی تھی اسی وقت علاج کرا لیتا اور شاید یہ نوبت نہ آتی اور اس کے دانت محفوظ رہتے۔

زندگی بغیر دکھ درد اور تکلیف کے ایک ایسے جہاز کی مانند ہے جس میں آگ لگنے کی خود بہ خود اطلاع کرنے والا آلہ نہ لگا ہو۔ دکھ درد قدرت کا سگنل ہے، اشارہ ہے۔ ایک قسم کی تنبیہ ہے کہ خطرہ و مصیبت کا سامنا ہونے والا ہے اس کو روکنے کی کوشش کرو۔

تمہاری جلد میں اُلجھی ہوئی رگوں کے بہت ہی چھوٹے چھوٹے جھنڈ سے ہوتے ہیں، یہ گویا دکھ اور تکلیف کے مقامات ہیں۔ اگر تم اپنے پیر کے انگوٹھے کو زور سے پکڑ کے کھینچو تو ان چھوٹے چھوٹے مقامات میں سوزش پیدا ہوگی اور وہ تیز برقی تحریک کی شکل میں اپنی ناراضی کا اظہار کریں گے۔ یہ تحریک تمہاری ٹانگ کی ان نسوں کے ذریعہ جو محض دکھ درد کے پیغامات بھیجنے کے لیے مخصوص ہیں تمہاری ریڑھ کی ہڈی تک پہنچے گی۔ ریڑھ کی ہڈی کا سلسلہ دماغ تک پہنچا ہے۔ جب یہ تحریک تمہارے دماغ کے بالائی حصے تک پہنچتی ہے تو تمہیں دکھ اور تکلیف کا پہلا احساس ہوتا ہے۔ اگر یہ قدرتی عمل یہیں رک جائے تو تمہیں بالکل معلوم نہ ہو سکے کہ تکلیف کس جگہ ہے۔ اسپرین، مارفین اور دوسری تکلیف دور کرنے والی چیزیں اسی سطح پر تکلیف

کی تحریک کو روک دیتی ہیں۔
سگنل ایک انچ کے قریب اور اوپر تھالیمس تک۔ اٹھنا چاہیے تب جاکے تم پوری طرح اندازہ کر سکو گے کہ تکلیف تمہارے انگوٹھے میں ہے۔ تکلیف تھالیمس کے اندر محدود ہو جاتی ہے۔ تھالیمس دو چھوٹے چھوٹے بیضوی گچھے ہیں جو بادام کے برابر ہوتے ہیں اور دماغ کے بالائی حصے سے ایک انچ اوپر واقع ہیں۔ پھر بھی اُس وقت تک احساس پورے طور پر نہیں ہوتا جب تک تیز برقی تحریک اس سے بھی ایک یا دو انچ اوپر دماغ کے سب سے اونچے حصے تک نہیں پہنچ جاتی۔ دماغ کا یہ بھورا حصہ کروڑوں نسوں کے خلیوں سے مل کر بنتا ہے اور کارٹکس یا بھیجے کی بیرونی تہ کہلاتا ہے۔ ایک عجیب سی داستان ہے جس سے تمہیں کارٹکس کے تکلیف کے ادراک کی کیفیت کا اندازہ ہوگا۔

چند سال گزرے کہ شہر کینیا اس کی ایک عورت کے چہرے کے پٹھوں میں سخت درد پیدا ہو گیا۔ اس مرض میں بہت ہی شدید تکلیف ہوتی ہے۔ اُس کے رخسار کو کوئی چھو نہیں سکتا تھا یہاں تک کہ ہوا کے جھونکے سے بھی اُسے شدید اذیت پہنچتی تھی۔

جب کوئی علاج کارگر نہ ہوا تو مجبور ہو کر اس کے دماغ کی ایک رگ کاٹنی پڑی۔ یہ رگ اس لیے کاٹی گئی کہ کارٹکس کا ایک حصہ موثر طریقہ پر نیچے والے تکلیف کے مرکزوں سے علیحدہ ہو جائے۔ اس آپریشن نے حیرت انگیز اثرات دکھائے۔ عورت نے ڈاکٹر سے کہا کہ "مجھے اب بہت آرام معلوم ہو رہا ہے" ڈاکٹر نے پوچھا

"کیا تمہارے چہرے کی تکلیف جاتی رہی۔" عورت نے بے پروائی سے کہا "نہیں ڈاکٹر، تکلیف ابھی موجود ہے۔"

ڈاکٹر: کیا تکلیف اتنی ہی ہے جتنی پہلے تھی۔

عورت: اب درد زیادہ نہیں معلوم ہو رہا ہے۔

مریض کو اس آپریشن سے بہت آرام پہنچا گو تکلیف ابھی باقی تھی مگر اس کی اُسے پروا نہیں تھی۔ اسی قسم کے مریضوں کی بابت رپورٹوں سے یہ بات واضح ہوتی ہے کہ کارٹکس کو تکلیف کے احساس سے خاص طور پر تعلق ہے۔

عام طور پر معمولی اور ہلکے زخم دو مختلف قسم کی تکلیفیں پیدا کرتے ہیں جن کا انحصار اس پر ہوتا ہے کہ دماغ تک سگنل پہنچنے میں کتنی دیر لگی۔ اگر تم اپنی انگلی میں سوئی چبھو لو تو تم فوراً شدید تکلیف محسوس کرو گے، یہ احساس اس تحریک سے پیدا ہوتا ہے جو پیغام پہنچانے والی نس تمہارے دماغ تک تیزی سے پیغام پہنچاتی ہے۔ یہ نس ۲۲۰ میل فی گھنٹہ کی رفتار سے سگنل لے جاتی ہے۔ یہ فوری عمل کا سگنل ہے اور تم فوراً ہی اپنی انگلی کو جھٹکا دینے لگتے ہو۔

ایک لمحہ بعد دوسرا احساس پیدا ہوتا ہے۔ یہ کچھ دیر قائم رہنے والی سوزش یا جلن کی تکلیف ہے جو ممکن ہے تیس منٹ یا اس سے کچھ زیادہ دیر تک باقی رہے۔ یہ جلن اُس تحریک سے پیدا ہوتی ہے جو پیغام پہنچانے والی نسوں کے ذریعہ دو سے تین میل فی گھنٹہ کی رفتار سے چلتی ہے۔ یہ سگنل ہے اس امر کا کہ تم انگلی کو کچھ دیر کے لیے یوں ہی چھوڑ دو۔ یہ تکلیف خارش اور سرسراہٹ کی صورت میں ظاہر ہوتی ہے۔

نیویارک کارنل میڈیکل سنٹر کے ڈاکٹروں نے دُکھ درد کی شدت کو ناپنے کے لیے ایک آلہ تیار کیا ہے۔ یہ آلہ اسی اصول پر بنایا گیا ہے جس پر کاربند ہو کر لوائے اسکاؤٹ ایک مکبر شیشے کے ذریعہ سورج کی روشنی کو سمیٹ کر آگ سلگا لیتے ہیں۔

اس آلے میں ایک ہزار واٹ کا ایک بجلی کا بلب لگا ہوتا ہے جس کی شعاعیں ایک عدسے یا شیشے میں سے گزرتی ہیں اور پیشانی کے وسطی نقطے پر منعکس ہو کر جمع ہو جاتی ہیں۔ یہ آلہ مقیاس کو گھمانے سے زیادہ روشن اور زیادہ گرم ہو سکتا ہے۔

یہ تکلیف میٹر یا پیمانہ بتاتا ہے کہ افزائش درد کی بیس ڈگریاں ہیں۔ ہر دو سیڑھیاں "ڈول" کہلاتی ہیں (یہ انگریزی لفظ ڈولر DOLOUR کا خلاصہ

لے معنی ہیں درد، تکلیف، رنج)۔

ایک "ڈول" شدت کے اسکیل کا ایک واحدہ ہے جس سے ناپا جاتا ہے کہ تکلیف کس حد پر ہے۔ گو مختلف قسم کی تکلیفوں کا اثر مختلف لوگوں پر لے پھر بھی بعض امتحانات سے شدت کا کچھ تخمینہ لگایا گیا ہے، ہلکا سر کا درد مثلاً ۔ ۱ سے ۲ ڈول، پن کا چبھنا، گٹھیا کا درد، گو کھرو، پیٹ کا درد ڈول، کٹ جانا، پیر کے انگوٹھے کا اکھڑ جانا، دانت کا درد ۔ ۳ سے ۴ سر کا شدید درد، پنڈلی کی ہڈی میں ضرب، ٹخنے کی موچ ۔ ۷، ۹ ڈول، ے تیل سے جل جانا، بچے کا پیدا ہونا، چہرے کے اعصاب کا درد، دل کے سینے کا درد ۔ ۱۰ ڈول۔

دکھ درد کی بڑھتی ہوئی شدت کو برداشت کرنے کی صلاحیت کی خری حد ہوتی ہے۔ جب تکلیف ۱۰ ڈول کی حد پر پہنچ جاتی ہے تو پھر تکلیف میں اور زیادہ اضافہ کا احساس نہیں ہوتا۔ جہاں تک تکلیف ت کا تعلق ہے پکتے ہوئے تیل سے جل جانا اور بچہ پیدا ہونا ایک ہی سطح یعنی ۱۰ ڈول، فرق صرف یہ ہے کہ بچہ پیدا ہونے کی تکلیف زیادہ دیر تک ہتی ہے اور زیادہ بڑے رقبہ میں پھیلی ہوتی ہے۔

تعجب کی بات یہ ہے کہ ممکن ہے زخم کاری یا سخت چوٹ سے بالکل تکلیف نہ پہنچے۔ اکثر ایسا ہوتا ہے کہ بندوق کی گولی سے کوئی تکلیف محسوس ہوتی، اس کا سبب یہ ہے کہ گولی کا دباؤ عارضی طور پر دماغ کے بالائی سے نیچے تکلیف کی رگوں کو بند کر دیتا ہے (کلوروفارم اور دوسری تخدیری ں بھی کیمیائی ذرائع سے یہی کرتی ہیں۔)

تکلیف میٹر تمہارے سارے جسم میں آنکھ کے ڈھیلے کے بیرونی پردے اس شفاف پرت کو جو پتلی کو ڈھکے ہوئے ہے اور جو روشنی کو داخل کرتا ہے سے زیادہ سریع الحس قرار دیتا ہے۔ اس اہم نسیج کو ایک بہت ہی نازک کرنے والا انتظام مہیا کیا گیا ہے اس لیے اس کو جب خفیف سی بھی گرمی پہنچتی تم تکلیف محسوس کرتے ہو۔

ایک آدمی جتنی تکلیف برداشت کر سکتا ہے اس کو "ڈول" سے یا ہر پیمانے سے ناپنا قطعاً غیر ممکن ہے۔ ہماری تکلیف برداشت کرنے کی ت نفسیات اور مزاج سے تعلق رکھتی ہے۔ آج تم جس طرح متاثر ہوتے کا انحصار اس پر ہے کہ تم نے اپنے والدین کو کس طرح متاثر ہوتے ہوئے دیکھا ہے۔ اگر وہ اپنے جذبات پر قابو رکھتے تھے تو گمان غالب یہ ہے کہ تم بھی جذبات پر قابو رکھ سکتے ہو لیکن جذباتی والدین کے بچے ذرا سی تکلیف

پہنچنے پر بھی کراہنے لگتے ہیں، منھ بنانے لگتے ہیں یا ڈرامائی انداز میں ہاتھ ملنے لگتے ہیں۔

تم اپنی روزی کس طرح پیدا کرتے ہو اس کا بھی قوت برداشت سے کافی تعلق ہے۔ ڈاکٹر ولیم چیپین (میسے چوسائٹس اسپتال) فرماتے ہیں کہ دفتروں کے کلرک اور دوسرے ایسے پیشوں کے لوگوں کے لیے جنھیں تکلیف سے زیادہ واسطہ نہیں رہتا جب کسی شدید تکلیف میں مبتلا ہوتے ہیں تو ان کا بُرا حال ہو جاتا ہے۔ اس کے برخلاف کسان اور راج مزدور وغیرہ شدید تکلیف کی بھی بہت کم پروا کرتے ہیں۔

بڑی عمر کے لوگوں کی بہ نسبت بچے بہت زیادہ تکلیف محسوس کرتے ہیں۔ جیسے جیسے ہماری عمر زیادہ ہوتی جاتی ہے یہ احساس کم ہوتا جاتا ہے۔ بوڑھے آدمیوں کو تکلیف کا احساس بہت ہی کم ہوتا ہے۔ اسی لیے بعض اوقات ان کے علاج میں دقتیں پڑتی ہیں۔

عمر کے عنصر کے علاوہ عورت اور مرد تکلیف سے یکساں متاثر ہوتے ہیں۔ تکلیف کے احساس کا جہاں تک تعلق ہے عورت اور مرد میں قطعاً کوئی فرق نہیں ہے۔ یہ بات سیکڑوں بار تکلیف میٹر پر آزمائی گئی ہے۔

شاید سب سے بڑا مغالطہ دکھ درد کے تصور کے متعلق یہ ہے کہ وہ کوئی بڑی خراب اور بُری چیز ہے۔ جس کلرک کا ذکر ہم نے اس مقالے کے شروع میں کیا ہے کہ اس کو تکلیف کا مطلق احساس نہیں تھا اور اسے معلوم ہی نہیں تھا کہ وہ تن درست ہے یا نہیں اُس کا واقعہ اس امر کو غلط اور لغو قرار دینے کے لیے بالکل کافی ہے کہ تکلیف کوئی بُری چیز ہے۔ اس میں شک نہیں کہ تکلیف ناگوار معلوم ہوتی ہے لیکن اس میں بھی شبہ نہیں کہ وہ تمہاری پشت پناہ ہے اور بہت ممکن ہے کہ کسی دن وہ تمہیں موت کے منھ سے نکال لے۔

قلب

ایک حیرت انگیز مشین

دل کا سکڑنا اور پھیلنا ایک قاعدے میں حرکت کرنا اور رگوں میں خون پہنچانا عجیب باتیں ہیں۔ جسمانی مشین کا یہی پرزہ ایسا ہے جو پیدا ہونے سے مرنے تک نہایت مستعدی باقاعدگی اور تسلسل کے ساتھ اپنا فرض ادا کرتا ہے۔ اگر انسان کی اوسط عمر ستر سال ہو تو وہ اتنی مدت میں ۳ ارب بار حرکت میں آ کر خون کو دھکیلتا ہے۔ ہر انقباض (سکڑنے) کی مدت ۵ ۰۸، سیکنڈ، ہر انبساط (پھیلنے) کی مدت ۱، سیکنڈ اور دو دھڑکنوں کے درمیان آرام کا وقفہ ۴، سیکنڈ ہوتا ہے۔ دل کوئی بھاری بھرکم چیز نہیں ہے۔ اس کا وزن مشکل سے دس اونس ہوتا ہے لیکن جو کام اسے دن بھر کرنا پڑتا ہے وہ اس قوت کے مساوی ہے جو چالیس ہزار پونڈ وزن کو ایک گز لے جانے میں صرف ہوتی ہے وہ چوبیس گھنٹے میں ۲۵ ہزار پونڈ خون کو رگوں میں گردش دیتا ہے۔

قلب کی ضربات عمر، قد وقامت اور ڈیل ڈول پر منحصر ہیں۔ عمر جتنی کم ہوگی اتنی ہی تیز نبض چلے گی۔ ایک منٹ میں چڑیا کا دل آٹھ سو بار دھڑکتا ہے، چوہیا کا چھ سو بار، خرگوش کا ڈیڑھ سو بار، گھوڑے کا صرف چالیس بار۔ انسان کے نوزائیدہ بچے کی نبض ۱۳۵ بار۔ ایک سال کی عمر میں ۱۱۱، چھ سال کی عمر میں ۹۶، ۱۶ سال کی عمر میں ۸۰۔ اور بالغ ہونے پر ۷۲ بار محسوس ہوتی ہے۔ اور جب انسان اپنی طلائی جوبلی منائے تو ساٹھ رہ جاتی ہے۔

اپنے نزدیک کس قسم کی ماں ہو؟
ہر طرح سے کامل۔
) اچھی۔
) ہو سکتا ہے کہ بدترین۔
مناسب قسم کی۔

اتم سیتے پروتے یا رفو کرتے ہوئے کوئی کتاب بھی پڑھتی رہتی ہو؟
بھی نہیں۔
) بہت کم۔
اکثر۔
ہمیشہ۔

رتمہارا بچہ بہت شوخ، شریر اور نافرمان ہے تو تم کیا کرتی ہو؟
بچہ بالکل شوخ، شریر یا نافرمان نہیں ہے۔
) نرمی اور شفقت سے اُسے سمجھا دیتی ہوں تاکہ وہ پھر ایسی
رے۔
) اس پر چیخ پڑتی ہوں اور اُسے دھمکاتی ہوں اور پھر اپنی
س خود کے منھ پر ہنس پڑتی ہوں۔
اُس کے تھپڑ مارتی ہوں اور اُسے دھمکاتی ہوں اور پھر جب وہ
پر ترس آتا ہے اور اسے چپٹا لیتی ہوں۔

رتم ایک بار اپنے بچے سے "نہیں" کہہ دیتی ہو تو کیا اس کے بعد وہ
کے تم سے "ہاں" کہلوا سکتا ہے۔
ہرگز نہیں۔
) بہت کم ایسا ہوتا ہے۔
) کبھی کبھی۔ [illegible]

(د) بے شک، خاص طور سے اُس وقت جب مصروف ہوں
اور کچھ اور سوچ رہی ہوں۔

۵ ۔ جب تم اپنے ننھے بچے کے کھانے کے لیے کچھ تیار کر رہی ہو تو کیا تم
(ا) اس بات کا اطمینان کر لیتی ہو کہ اُس کی خوراک میں مناسب
تعداد حیاتین اور حراروں کی موجود ہے۔
(ب) اس بات کا دھیان رکھتی ہو کہ وہ خوراک اچھی، سادہ اور
صحت بخش ہے۔
(ج) بچے کو وہ چیزیں کھانے کو دے دیتی ہو جو وہ کھانا چاہتے
ہیں اور بے فکر ہو جاتی ہو۔
(د) وہ خوراک تیار کر لیتی ہو جس کا تیار کرنا سب سے زیادہ
آسان ہو۔

۶ ۔ اگر بچوں کے باپ کو بچوں پر غصہ آجاتا ہے اور واقعی بچوں کا
قصور بھی ہوتا ہے تو کیا تم
(ا) کچھ نہیں کہتیں اس لیے کہ بچوں کا باپ جو کچھ کہتا ہے وہ ہمیشہ
ٹھیک ہوتا ہے۔
(ب) اس وقت تو کچھ نہیں بولتیں مگر جب بچے سو جاتے ہیں یا گھر
میں موجود نہیں ہوتے تو بچوں کے باپ پر اعتراض کرتی ہو کہ تمہیں ایسا نہیں
کرنا چاہیے تھا۔
(ج) رونے لگتی ہو۔
(د) ہنسنے لگتی ہو۔

۷ ۔ اگر تمہارے چھوٹے بچے کے ہاتھ تمہارا پاؤڈر اور تمہاری کریم اور
تمہارا عطر لگ جاتا ہے اور وہ ان چیزوں کو اپنے منھ اور اپنے سارے بدن
پر تھوپ لیتا ہے اور زمین پر پھینک دیتا ہے تو کیا تم

(ا) اس سے کہتی ہو "پیارے کتنے تم کتنے اچھے لگتے ہو، یہ جو تم نے بدن پر تھوپ لیا ہے لاؤ اسے دھو ڈالوں۔ ٹھیک ہے نا اور پھر تم آہستہ آہستہ وہ سب پونچھ دیتی ہو۔

(ب) اس سے کہتی ہو "منے بھیا! تمہیں اماں کی چیزوں کو چھیڑنا نہیں چاہیے تھا، پھر تم اس کا منھ اور بدن صاف کر دیتی ہو۔

(ج) چیخ پڑتی ہو اور کہتی ہو تو بڑا پاجی ہے اور اُسے پکڑ کر اس کا منھ اور بدن صاف کرتی ہو۔

(د) تمہیں اپنی چیزوں کے اس طرح ضائع ہونے سے بہت تکلیف پہنچتی ہے تم بچے کے زور سے چپت مارتی ہو اور پھر جھنجھلاتی ہو اور اس کا بدن صاف کرتی ہو۔

۸۔ تم کسی کام میں بہت مصروف ہو، کچھ لکھ رہی ہو یا کچھ سوچ رہی ہو اور تمہارا بچہ برابر خلل انداز ہو رہا ہے تو کیا تم

(ا) اپنا کام چھوڑ کر بچے کو خوش کرنے اور اس کا دل بہلانے میں لگ جاتی ہو۔

(ب) اُسے کوئی کھلونا دے دیتی ہو یا کوئی تصویروں والی کتاب دے دیتی ہو تاکہ وہ اُس میں لگ جائے۔

(ج) اُسے تھوڑی سی مٹھائی دے دیتی ہو تاکہ وہ خاموش رہے۔

(د) اُسے ڈانٹ دیتی ہو کہ چپ رہو اور اُسے کمرے سے باہر نکال کر کمرے کا دروازہ بند کر لیتی ہو۔

۹۔ تمہیں کہیں جانے کی جلدی ہے، عین اس وقت بچے کے کوٹ یا قمیص کا بٹن ٹوٹ جاتا ہے تو کیا تم

(ا) اس کا کوٹ یا قمیص بدل دیتی ہو۔

(ب) بغیر اُسے کچھ کہے کوٹ یا قمیص پہنے ہی پہنے وہ بٹن ٹانک دیتی ہو۔

(ج) ایک سیفٹی پن (محفوظ پن) لگا دیتی ہو۔

(د) کچھ نہیں کرتیں اور کہتی ہو ٹوٹ جانے دو، بُرا نہیں معلوم ہوتا۔

۱۰۔ اگر تم کسی کام میں مصروف ہو اور تمہارا بچہ برابر بھولے بھالے سوالات تم سے پوچھے جاتا ہے، جیسے "چوہے کیوں پیدا کیے گئے ہیں؟" یا "کیا مچھلیاں بھی سوچ سمجھ سکتی ہیں؟" تو کیا تم

(ا) ہر سوال کا جواب اپنی واقفیت کے مطابق دیتی ہو۔

(ب) کچھ سوالوں کا جواب دیتی ہو اور پھر اُس کی توجہ اور طرف پھیرنے کی کوشش کرتی ہو۔

(ج) ہر سوال کا جواب "ہاں" کہہ کر دیتی ہو۔

(د) کہتی ہو، خدا کے لیے چپ رہو، دیکھتے نہیں ہو، میں کام کر رہی ہوں۔

۱۱۔ تم غافل پڑی سو رہی ہو، آدھی رات کو تمہارا بچہ روتا ہے اور تمہاری آنکھ کھُل جاتی ہے، جاگتے ہی تمہارے خیالات کی کیا کیفیت ہوتی ہے۔

(ا) کیا تم کہتی ہو "میرے بچے! کیا بات ہے، کیوں رو رہے ہو"

(ب) ہائے اللہ، کیا ہوا، خدا کرے اس کی طبیعت خراب نہ ہو۔

(ج) پریشان کر دیا، کیسا اچھا خواب دیکھ رہی تھی۔

(د) خدا غارت کرے اس کو، کمبخت نے جگا دیا، میں کبھی رُخ نہیں کروں گی، اپنے آپ روتے روتے تھک کر سو جائے گا۔

۱۲۔ اگر تمہارا بچہ بیمار ہے تو کیا تم

(ا) پُرسکون رہتی ہو، اس کی خبر گیری اچھی طرح کرتی ہو اور معمول کے مطابق گھر کے سب کام انجام دیتی ہو۔

(ب) اس کی اچھی طرح خبر گیری کرتی ہو۔ گھر کے صرف ضروری کام انجام دے لیتی ہو، زیادہ پریشان نہیں ہوتیں۔

(ج) اس کی تیمارداری اور خدمت میں ہمہ تن مصروف ہو جاتی ہو، تشویش اور تردد میں پڑ جاتی ہو، گھر کو میلا اور گندا پڑا رہنے دیتی ہو، بازار سے منگا کر کھانا کھاتی ہو اور شام تک تھک کر چور چور ہو جاتی ہو۔

(د) اس کے پاس سے ایک منٹ کو بھی نہیں ہٹتیں، بار بار حکیم یا ڈاکٹر کو دکھانا چاہتی ہو۔ اگر بخار زیادہ تیز ہو جاتا ہے تو سخت گھبرا جاتی ہو۔

۱۳۔ تمہارے نزدیک دن کا سب سے زیادہ خوشگوار وقت کون سا ہوتا ہے

(ا) وہ وقت جب بچے تمہارے پاس ہوں۔

(ب) شام کی چائے کے بعد بچوں کے کھیل کا وقت۔

(ج) جب بچے سو جاتے ہیں۔

(د) ہر وہ وقت جب بچے تمہارے پاس نہیں ہوتے۔

۱۴۔ جب تم بچوں کو اپنے ساتھ بازار لے جاتی ہو تو کیا وہ

ا) چاہے کتنی ہی دیر ہو جائے تمیز اور سلیقہ کے ساتھ رہتے ہیں۔
ب) تمیزداری سے تو رہتے ہیں لیکن اگر دو گھنٹے گزر گئے ہیں تو اکتا

ج) جوتا یا ٹوپی جو تم انھیں دلانا چاہتی ہو وہ لینے سے انکار کرتے ہیں
ی پر چلنا چاہتے ہیں۔
د) جب تک تم انھیں کھلونے یا مٹھائی نہ دلاؤ وہ برابر ضد کرتے رہتے
، ہیں، رستے میں بیٹھ جاتے ہیں۔
۔ اگر کوئی تمہاری ایسی ملنے والی تمہارے گھر آتی ہیں جن کی تم بہت
، ہو تو کیا تمہارے بچے
ا) ان سے بہت اخلاق سے پیش آتے ہیں اور ان کی باتیں تمیز سے
کے ساتھ سنتے ہیں۔
ب) خاموش بیٹھے رہتے ہیں اور تمیز سے چائے پیتے ہیں۔
ج) حماقت کی باتیں کرتے ہیں، خواہ مخواہ زور زور سے ہنستے ہیں۔
د) مہمان کے پاس نہیں آتے، آپس میں لڑتے اور چیختے چلاتے رہتے
ن کے پاس آتے ہیں تو بدتمیزیاں کرتے ہیں اور ان کپڑوں پر چلتے
یا۔
۔ اگر تم کسی بات پر اپنے بچے پر ناراض ہوئی ہو تو کیا وہ
(ا) تم سے معافی مانگتا ہے۔
(ب) روتا ہے۔
(ج) بحث کرنے لگتا ہے۔
(د) ہنستا ہے۔
۔ دسترخوان پر خود اپنے گھر میں یا کسی رشتہ دار کے یہاں کیا تمہارے بچے
(ا) جو کچھ انھیں دیا جاتا خاموشی سے کھا لیتے ہیں اور جب کچھ انھیں
ہے تو شکریہ ادا کرتے ہیں۔
(ب) چیزیں بے دلی سے کھاتے ہیں اور بے دلی ہی سے شکریہ بھی
ہیں۔
(ج) دسترخوان پر رکھی ہوئی بعض چیزیں کھانے سے انکار کر دیتے
بض چیزیں بار بار طلب کرتے ہیں، یا کسی چیز کے متعلق کہتے ہیں کہ یہ
فوریہ ہم سے نہیں کھایا جاتا۔

(د) جو چیزیں دسترخوان پر نہیں ہیں وہ طلب کرتے ہیں، شور بادسترخوان
پر گرا لیتے ہیں۔ اچھا خاصا کھانا جو دسترخوان پر ہے اسے کھانے سے انکار کرتے
ہیں، کسی لذیذ چیز کے متعلق آپس میں لڑتے ہیں۔

۱۸ ۔ تمہارے کسی بچے کا یوم پیدائش" منایا جا رہا ہے، تمہاری کوئی قریبی
عزیزہ جو بوڑھی ہیں کوئی تحفہ لائی ہیں تو کیا تمہارا بچہ
(ا) بہت خوش ہو کر ان سے کہتا ہے" آپ کتنا اچھا تحفہ لائی ہیں مجھے
اسی چیز کی خاص طور پر ضرورت تھی، میں آپ کا بہت ہی شکر گزار ہوں۔
(ب) اس تحفہ کے لیے شکریہ، آپ چائے پیجیے۔
(ج) کہتا ہے" یہ آپ کیا لے آئیں، میرے پاس ایسی ہی ایک چیز
موجود ہے، مجھے وہ بھی پسند ہے"
(د) کہتا ہے" اہا ذرا دیکھنا کیا تحفہ لائی ہیں" اور ان کا مذاق
اڑاتا ہے۔

اب اپنے نمبر شمار کرو۔
اگر تمہارا جواب (ا) ہے تو اس کے ۴ نمبر ہوئے
اگر تمہارا جواب (ب) ہے تو اس کے ۳ نمبر ہوئے
اگر تمہارا جواب (ج) ہے تو اس کے ۲ نمبر ہوئے
اگر تمہارا جواب (د) ہے تو اس کا ۱ نمبر ہوا
اگر تمہارے نمبروں کی کل میزان ۶۵ یا اس سے اوپر ہے تو (۱) تم
نے غلط بیانی سے کام لیا ہے یا (۲) تم بہت تنگ خیال ہو اور تمہارے بچے
خود بین و خود پسند ہیں یا (۳) تم نے بچوں کو ایک کھلائی کے سپرد کر رکھا ہے
اور ان سے تم بہت کم بات کرتی ہو۔
اگر تمہاری کل میزان ۵۵ ہے تو تمہیں خود کو مبارک باد دینی چاہیے
اور تمہارے بچوں کو تم پر فخر ہونا چاہیے۔
اگر تمہاری کل میزان ۴۵ ہے تو تم معمولی قسم کی ماں ہو۔
اگر کل میزان ۳۵ یا اس سے کچھ زیادہ ہے تو تم اچھی ماں نہیں ہو
اور اصلاح اور درستی کی بہت گنجائش ہے۔
کل میزان اگر ۲۵ سے کم ہے تو یہی بہتر ہے کہ تمہارے متعلق کچھ نہ
کہا جائے، تمہارے بچوں کا خدا حافظ ہے۔

اخبار الطب (اشاعت خاص)

سائز: [illegible]
صفحات: ۲۰۰
مقام اشاعت: ۵۸ اشار پبلیکیشنز - کراچی

انجمن ترقی طب پاکستان کے ترجمان اخبار الطب کی یہ اشاعت خاص جو انجمن کے قیام سے لے کر اب تک کی روداد پر مشتمل ہے، پاکستان میں تحریک طب کی ایک جامع تاریخ کی حیثیت رکھتی ہے۔

پاکستان میں طب قدیم جن نازک مراحل سے گزر رہی ہے اور اسے پبلک اور اپنی حکومت میں اس کو جن مسائل اور مشکلات کا سامنا کرنا پڑا ہے اور اپنا جائز مقام حاصل کرنے کے لیے کیسے علم برداروں اور بہی خواہوں کو جن دشوار گزار راہوں سے گزرنا پڑا ہے اخبار الطب کی اس اشاعت سے وہ بیک نظر سامنے آ جاتا ہے۔ مغرب پرست طبقے کی ریشہ دوانیوں اور اپنوں کی تغافل کوشیوں کے باوجود انجمن ترقی طب پاکستان اور اس کے جنرل سکریٹری جناب حکیم محمد سعید صاحب دہلوی کی جدوجہد اور قابل رہنمائی میں اطبائے پاکستان نے مسئلہ صحت کو حل کرنے میں جو نمایاں خدمات انجام دی ہیں، ان کی ایک اجمالی تفصیل اس کے مطالعے سے معلوم ہوتی ہے۔

جو اصحاب پاکستان میں تحریک طب و اطبا کی جدوجہد سے واقفیت حاصل کرنا چاہتے ہیں ان کے لیے اس اشاعت خاص کا مطالعہ کافی ہوگا۔ مستقبل کے مورخ کے لیے یقیناً یہ ایک اہم دستاویز کی حیثیت سے کام دے گا۔

ہمدرد دواخانہ کی زیر سرپرستی علم و فن اور عوامی صحت کے لیے جو مختلف النوع خدمات انجام پا رہی ہیں، ان میں ایک انجمن ترقی طب کی سرپرستی اور جامعہ طبیہ شرقیہ کا قیام بھی ہے۔ جامعہ طبیہ شرقیہ کا قیام اپنی جگہ علم و فن کی ایک اہم خدمت ہے۔ اس اشاعت کے مطالعے سے جامعہ کے متعلق بھی بڑی مفید معلومات حاصل ہوتی ہیں۔

اطبا اور طب کے بہی خواہوں کے لیے اخبار الطب کا مطالعہ نہایت مفید ثابت ہوگا۔ (م - ا - ب)

یورپ کی کہانیاں
ہمدرد نونہال کی اشاعت خاص

بچوں کا مشہور ماہنامہ ہمدرد نونہال، اپنی رنگا رنگ دلچسپیوں کی بنا پر ملک کے نونہالوں کا مقبول اور پسندیدہ رسالہ ہے۔ ہمدرد نونہال کی یہ اشاعت خاص یورپ کی کہانیوں پر مشتمل ہے۔ اس سے قبل ہمدرد نونہال افریقہ اور ایشیا کی لوک کہانیوں کا ایک مجموعہ (افریشیا کی کہانیاں) پیش کر چکا ہے جو بچوں کے علاوہ اہل ادب سے بھی خراج تحسین حاصل کر چکا ہے۔ یہ اشاعت یورپ کے مختلف ملکوں کی ان کہانیوں کا مجموعہ ہے جو گھروں میں کہی سنی جاتی ہیں۔ بڑے بوڑھے کہتے ہیں اور بچے سنتے ہیں اور یوں ہی یہ کہانیاں سینہ بہ سینہ چلی آتی ہیں۔ ایسی کہانیاں لوک کہانیاں کہلاتی ہیں اور ملک و قوم کے مخصوص رجحانات و میلانات اور رسم و رواج اور معاشرت کی آئینہ دار ہوتی ہیں۔

ادارہ ہمدرد نونہال نے ۲۴ ممالک کی دلچسپ کہانیوں کا ترجمہ شائع کر کے ایک مفید خدمت انجام دی ہے جس کو بچے بڑے شوق سے پڑھیں گے اور حفاظت سے اپنی لائبریریوں میں رکھیں گے۔

جس ملک کی کہانی جس صفحے سے شروع ہوتی ہے اس صفحے کے نیچے اس ملک کا جھنڈا اور نقشہ دیا گیا ہے اور ملک کے مختصر حالات بھی دیے گئے ہیں جو اپنی جگہ ایک مفید چیز ہے۔

(م - ا - ب)

مصادر القرآن

مؤلف: محمد حسن بجنوری
صفحات: ۲۲۴
سائز: ۱۸×۲۳/۸
ناشر: سول اینڈ ملٹری پریس راولپنڈی
قیمت: دو روپے

یہ مفید اور معلومات افزا کتاب اس جذبے کے ساتھ ترتیب دی گئی ہے کہ مسلمانوں میں عربی کے ذوق کو بیدار کیا جائے اور عربی سے عقیدت رکھنے والے حضرات اس سے خاطر خواہ استفادہ کر سکیں۔

کتاب کے پہلے دو جزو میں مصدر سے الفاظ برآمد کرنے کا طریقہ، عربی قواعد اور گردانوں کی مثالیں اور مشقیں ہیں۔ آخری تیسرے جزو میں قرآن کریم کے الفاظ کی لغت باعتبار حروف تہجی ترتیب دی گئی ہے ساتھ ہی مفرد کے جمع اور جمع کے مفرد الفاظ بھی دیے گئے ہیں تاکہ معلومات میں مزید اضافہ ہو سکے۔ اس کے علاوہ اور بہت سے اہم امور جن کا جاننا ہر مسلمان کے لیے ضروری ہے، اس کتاب میں موجود ہیں۔ یہ کتاب اپنی افادی حیثیت کے اعتبار سے ایک تالیفی کا درجہ رکھتی ہے اور خاص طور پر قابل مطالعہ ہے۔

رموز عربی

اسی سلسلے کی "دو کتابیں" اور "رموز عربی" کے نام شائع کی گئی ہیں۔ ان کا مقصد طلبا میں عربی زبان کا ذوق پیدا کرنا اور قرآن حکیم کو سمجھنے کی صلاحیت پیدا کرنا ہے۔ ایک کتابچہ میں اصطلاحات صرفیہ کی مختصر تعریف و تشریح کی گئی ہے اور دوسرے کتابچہ کو حصہ صرف و حصہ نحو پر تقسیم کر کے آسان طریقے سے نکات سمجھائے گئے ہیں اور عربی زبان کے قواعد کو مثالیں دے کر بیان کیا گیا ہے۔ یہ دونوں کتابیں عربی سیکھنے اور اس سے دلچسپی رکھنے والے حضرات کے لیے مفید ہیں۔ طلبا کو بھی اس سے فائدہ اٹھانا چاہیے۔

"المطب"

سائز: ۱۸×۲۳/۸
صفحات:
قیمت: چار روپے
پتہ: الحکیم موچی دروازہ لاہور

المطب مشہور طبی رسالہ "الحکیم" کی اشاعت خاص ہے جس کو کتابی شکل میں شائع کیا گیا ہے۔ اس اشاعت میں ماضی قریب اور حال کے اکثر نامور اطبا کے معمولات مطب کو جمع کیا گیا ہے۔ یہ کتاب معالجین کے لیے ایک اچھا تحفہ ہے جس کو جناب حکیم فصیح الدین چغتائی صاحب ایڈیٹر الحکیم نے بڑی کاوش سے مرتب کیا ہے۔

مختلف اہل کمال اور ان کے خاندانوں کے معمولات اس سے پہلے کتابی شکل میں شائع نہیں ہوئے تھے۔ صدری مجربات کے مجموعے تو بہت شائع ہو چکے ہیں لیکن مختلف حکما کے معمولات مطب ابھی تک یکجا شائع نہیں ہوئے تھے۔ اس مجموعے میں اکثر نسخے تو ایسے ہیں جن سے ملتے جلتے نسخے عام مطبوں میں رائج ہیں لیکن بعض نسخے ایسے بھی ہیں جو اگرچہ مطبوں میں رائج نہیں ہیں مگر قابل توجہ ہیں اور اس لائق ہیں کہ ان کو معمولات میں شامل کر لیا جائے۔ امید ہے کہ یہ کوشش مقبول ہوگی اور الحکیم کی مطبوعات میں اچھا اضافہ قرار دی جائے گی۔

مسیحا

رضیہ سجاد ظہیر

ہمدرد صحت افسانوی مقابلہ میں محترمہ رضیہ سجاد ظہیر کے اس افسانہ "مسیحا" نے دوسرا انعام (مبلغ تین سو روپے) حاصل کیا تھا۔ محترمہ رضیہ سجاد ظہیر اردو کی مشہور ترقی پسند افسانہ نگار ہیں۔ آپ کا اصل وطن اجمیر ہے، لیکن سجاد ظہیر صاحب سے شادی ہو جانے کے بعد آپ نے مستقل طور پر لکھنؤ میں رہائش اختیار کر لی ہے۔ ان دنوں لکھنؤ کے ایک کالج میں لکچرر ہیں۔

(ادارہ)

، اپنے جس محسن کا ذکر کرنا ہے، سمجھ میں نہیں آتا کہ ان کو جادوگر کہوں یا مگر
ڈاکٹر کہوں، کیوں کہ ڈاکٹر تو وہ تھے ہی، ورنہ میری اُن سے ملاقات ہی
یہ تقریباً اٹھائیس سال پہلے کی بات ہے۔ مارچ کے مہینہ میں مجھے انٹرمیڈیٹ
تھا اور ستمبر کے مہینہ سے میرے گلے میں تکلیف ہونی شروع ہوئی۔ اُس
قسم کی دوائیں نہیں تھیں، اس لیے حلق میں لگنے والے پینٹ، طرح طرح
ں سے بھرے ہوئے گلاس، غرارے کے لیے بدبودار مکسچر کی بڑی بڑی
قسمت بن گئیں۔ باوجود ان علاجوں کے بخار ٹھہر گیا، کھانسی رہنے لگی اور
طال لیا۔ ڈاکٹروں نے ٹی بی کا شبہ ظاہر کیا۔

چند مہینے مجھے زندگی بھر یاد رہیں گے۔ جاڑوں کے زمانہ میں دَر کے پاس
ا رہتا تھا، سرہانے کی تپائی دوا کی شیشیوں سے بھری رہتی تھی، میری
نیمی کے عالم میں آس پاس پڑی رہتی تھیں، ہواؤں میں سُہانی ٹھنڈک
دالان پر چڑھی ہوئی بیل میں بڑے پیارے کاسنی رنگ کے پھول اُترا کرتے
ے شام تک بستر پر لیٹی لیٹی ان پھولوں کو اور آنگن میں چڑھتی اُترتی
کرتی تھی اور اکثر سوچتی کہ ٹی بی تو ان لوگوں کو ہوتی ہے، جو کسی کے
گُھل کر جان دینے پر مجبور ہوں اور مجھے تو ابھی تک کسی سے عشق ہوا
یہ بھی خیال آتا کہ کیا خبر ہو ہی چکا ہو، جس طرح ٹی بی چُپکے سے جسم
سی طرح عشق بھی دبے پاؤں دل میں کسی طرف سے داخل ہو چکا ہو
کایک یہ پتہ چلے کہ دل کا خاتمہ ہو گیا! —— مگر —— مگر —— عشق میں
ت ہونی لازمی ہے، آخر کس سے ہو گیا عشق؟ پھر طرح طرح کی

صورتیں ذہن میں بننے لگتیں، کوئی ابا کی طرح، کوئی بھیا کی طرح، کوئی چچا میاں کی طرح، کوئی ذرا اُن سے لمبا، ذرا اُن سے سانولا، ذرا اُن سے ہنس مُکھ! —— عجیب اُلجھن تھی۔

فروری میں ابا کے کسی دوست نے اُن کو صلاح دی کہ مجھ کو ڈاکٹر انصاری کو دکھایا جائے۔ ڈاکٹر انصاری نے مجھے دیکھنے کے بعد دو فیصلے کیے۔ پہلا تو یہ کہ میرے پھیپھڑے اتنے تن درست ہیں جتنے کسی گھوڑے کے اور دوسرا یہ کہ اگر میرے ٹانسلز فوراً نہ نکالے گئے تو آگے چل کر مجھے ٹی بی کا ہو جانا یقینی ہے۔ آپریشن کے لیے انھوں نے ڈاکٹر بشیر کا نام تجویز کیا، جو اس وقت ناک، کان اور گلے کے مشہور ماہر اور سرجن تھے اور لاہور میں پریکٹس کرتے تھے۔ اُسی رات ہم لوگ لاہور کے لیے روانہ ہو گئے۔ جُوں جُوں گاڑی لاہور کے نزدیک ہوتی جاتی تھی، میرے دل و دماغ پر آپریشن کی وحشت بڑھتی جاتی تھی۔ نگاہوں کے سامنے ایک جلاد ڈاکٹر، کھولتے پانی میں پکتے چمکتے ہوئے اوزار، خون کے چھینٹے، سفید کپڑوں میں ملبوس پھرتیلے، ہلکے، تیز قدموں سے دوڑتی نرسیں، یہ سب کچھ اس طرح گڈمڈ ہو کر میرے ذہن میں ناچ رہے تھے کہ رات بھر پلک سے پلک نہیں لگی۔ صبح لاہور اُترے تو مجھے تیز بخار تھا۔ سیدھے ڈاکٹر بشیر کے یہاں گئے، جن کو دہلی سے فون کر دیا گیا تھا۔

کلینک میں قدم رکھتے ہی میری نظر ڈاکٹر صاحب پر پڑی۔ بہت لمبا قد، نہایت متناسب جسم، نفیس گرم کپڑے کا مُکلّف سوٹ، کھچڑی مگر بہت گھنے بال، کھچڑی ہی فرنچ کٹ داڑھی، ایسی زیب دینے والی داڑھی میں نے پھر کبھی کسی چہرے پر نہیں دیکھی۔ اونچا فراخ ماتھا، چھوٹی چھوٹی غضب کی چمک دار نیلی آنکھیں [illegible]

کے تانے بانے سے بُنا ہوا جس پر رات کی شبنم ابھی پڑی جھلملاتی ہو۔ میں ان کی شخصیت میں کھو گئی۔ وہ تو ڈاکٹر نہیں، کوئی شاعر لگتے تھے۔ کیا مسکراہٹ تھی، کیسا نرم لب و لہجہ تھا، آواز میں کتنا رس تھا، نگاہوں میں کیسی اعتماد پیدا کرنے والی جوئے حیات تھی۔ دو چار ہی منٹ میں مجھے ایسا لگنے لگا کہ میں ان کو ازل سے جانتی تھی، ہمیشہ سے چاہتی تھی۔ پھر یکایک میرے ہاتھ سے اُن کا دامن چھوٹ گیا، بنی نوعِ انسان کی بھیڑ بھاڑ میں وہ کسی اور طرف بھٹک گئے، میں کسی اور طرف رُل گئی اور آج نہ جانے کون سے جنم میں میرا اُن کا پھر سامنا ہوا، وہ آنکھیں مجھے پھر نظر آئیں، اتنی قریب کہ انہوں نے اپنی دو لانبی لانبی انگلیاں میری ٹھوڑی کے نیچے لگائیں، حلق دیکھا، آہستہ سے بولے "اس وقت تو تمہیں کافی بخار ہے۔" میں چُپ رہی، پھر انہوں نے میری پیٹھ کو دو چار بار انگلیوں سے ٹھونکا، پھیپھڑے کی جگہ پر اپنا کان رکھا اور مجھ سے کہنے لگے۔

"شعر پڑھ لیتی ہو، سمجھ لیتی ہو؟"

میں نے آہستہ سے کہا "جی ہاں"

"اچھا کوئی شعر سناؤ ترنّم سے!"

میں نے غالب کا شعر پڑھا:

"غالب ہمیں نہ چھیڑ کہ پھر جوشِ اشک سے
بیٹھے ہیں ہم تہیۂ طوفاں کیے ہوئے!"

وہ کھڑے ہو گئے اور بولے "آؤ، میں تمہیں اپنا یہ چھوٹا سا ہسپتال دکھا دوں پھر اپنے کمرے میں چل کے آرام کرنا۔ آؤ" اور انہوں نے اپنا ہاتھ بڑھایا۔ شوق کے ہاتھوں نے آگے بڑھ کر وہ بازو تھام لیا اور ایسا لگنے لگا کہ اب دنیا میں نہ دُکھ ہے، نہ تکلیف، نہ بیماری نہ پریشانی، زندگی ایک راستہ ہے کہ خوشیاں جس پر بکھری پڑی ہیں اور میں ایک مدہوشی کے عالم میں اُس پر قدم رکھتی چلی جا رہی ہوں۔

یکایک جراثیم کش دواؤں کا ایک بھپکا سا آیا۔ آپریشن تھیٹر میں گھومتے وقت مجھے یہ احساس ہوا کہ ڈاکٹر بشیر مجھے بار بار غور سے دیکھتے ہیں۔ جب ہم لوگ باہر نکلے تو وہ آہستہ سے بولے:

"میں نے یہ فیصلہ کیا ہے کہ میں تمہارا آپریشن نہیں کروں گا۔"

مجھے ایسا محسوس ہوا کہ جیسے کائنات اُلٹ گئی، آسمان، زمین قلابازیاں کھانے لگے۔ لڑکھڑاتے قدموں کو سنبھالتے ہوئے میں نے کس کر اُن کا بازو تھاما، وہ کہتے جا رہے تھے "بات یہ ہے کہ تم آپریشن سے بہت ڈرتی ہو اور ٹانسلز کے آپریشن میں اعصاب ٹھیک حالت پر ہونے اشد ضروری ہیں۔ تمہیں معلوم ہے ٹانسلز کے جن کیسوں میں خون زیادہ نکل جانے کی وجہ سے گڑبڑ ہوتی ہے، جان تک خطرے میں پڑ جاتی ہے، اموتیں واقع ہو جاتی ہیں۔ اس کی اصل وجہ صرف اعصاب ہی ہوتے ہیں۔"

ہم اپنے کمرے تک پہنچ گئے تھے۔ انہوں نے مجھے سہارا دے کر بستر پر لٹا یا پائنتی سے کمبل اُٹھا کر اپنے ہاتھ سے مجھے اُڑھایا، پھر میرے پلنگ کی پٹی پر بیٹھتے ہوئے بولے "دیکھو، تم پڑھی لکھی اور سمجھدار لڑکی ہو۔ اس ڈر پر قابو پانے کی کوشش کرو۔" اور اُٹھ کھڑے ہوئے۔ میں رونے لگی۔ قاتل نے خنجر آزمائی سے انکار کر کے دنیا میری نظروں میں اندھیر کر دی تھی۔ آنسو دیکھ کر وہ پھر بیٹھ گئے اور میں نے سسکیوں کے درمیان اُن سے وعدہ کیا کہ دو تین دن کے اندر ہی میں اپنے اوپر اتنا قابو حاصل کر لوں گی کہ وہ میرا آپریشن کر سکیں۔ بڑی سنجیدگی سے اُنہوں نے داہنا ہاتھ آگے بڑھایا اور میں نے اپنا کانپتا ہوا، پسینہ سے بھیگا ہوا ہاتھ اُن کے ہاتھ میں رکھ دیا۔

کچھ دوائیں وغیرہ تجویز کر کے وہ چلے گئے۔ میں نے تھکن کے مارے آنکھیں بند کر لیں، پاؤں پھیلائے اور ٹھنڈا ہاتھ اپنے بخار سے جھلستے ہوئے ماتھے پر رکھ کر صبح سے اب تک کی تمام باتیں سوچنے لگی۔ سب کچھ ایک خواب سا لگتا تھا۔ حوادث کے طوفان میں، خزاں کے سوکھے پتے کی طرح اُڑتی ہوئی میں کہاں سے کہاں آ پہنچی تھی۔ یہ سب کیا تھا! میں نے زور سے اپنی اُنگلی دانتوں میں دبائی، بڑا درد ہوا۔ کراہ کر میں نے کروٹ بدلی، پھر میری آنکھیں بند ہونے لگیں، لیکن دل میں ایک عجیب انجانا سا درد تھا، جس کی کسک نیم خوابی کے اس عالم میں بھی بار بار چونکا دیتی تھی۔

کلوروفارم کی میٹھی ٹھنڈی مہک میں دو بار گہری سانس لینے کے بعد مجھے ایسا لگنے لگا کہ میں کسی بہت اونچے جھولے پر بیٹھی ہوں اور کوئی مجھے زور زور سے جھونٹے دے رہا ہے، پاس کھڑے ہوئے ڈاکٹر بشیر کی صورت مجھے دُھندلی دکھائی دینے لگی، کس کر میں نے اُن کا ایک ہاتھ پکڑا، اُنہوں نے اپنا دوسرا ہاتھ بھی میرے ہاتھ پر رکھ دیا اور آہستہ آہستہ تھپکنے لگے۔ آخری چیز جو مجھے یاد تھی وہ ڈاکٹر صاحب کے خوب صورت دانتوں کی قطار اور اُن کی حیات بخش مُسکراہٹ تھی۔ پھر مجھے نہیں معلوم کہ کیا ہوا۔

7

ذرا ذرا ہوش آ رہا تھا تو اتنا پتہ چلا کہ میں اسٹریچر پر ہوں اور ڈاکٹر صاحب سرہانے کی طرف سے اسٹریچر کو خود اُٹھائے ہیں، پلنگ تک پہنچتے پہنچتے مجھے اچھی طرح ہوش آ گیا تھا، انہوں نے اسٹریچر والے لڑکے کو کہہ کر مجھے اپنی گود میں اُٹھایا

ان باذوؤں کا گھیرا اُن کی قوت اور ہمدردی میں زندگی بھر نہیں بھولی

ن کے تین دن بعد تک ڈاکٹر صاحب روزانہ صبح کو تو مجھے ڈاکٹروں والے
لیکن رات کو مطب بند کر کے جب میرے کمرے میں آتے تو دیر تک بیٹھے اور
ے کی باتیں کرتے۔ آپریشن والی رات تو اُنہوں نے بجلی کا اسٹو میرے کمرے
رد کافی بنائی اور مجھے پلائی۔ اُس کافی کا ساذائقہ پھر کسی کافی میں نہیں آیا۔
. دن انہوں نے بتایا کہ اب میں بالکل ٹھیک ہوں، جب چاہوں گھر
ر یہ کہہ کر وہ غائب ہوئے تو دو دن تک شکل نہیں دکھائی۔ نرس سے
اس وقت آئے تھے، حال پوچھ کر چلے گئے۔
ن انتظار کرنے کے بعد تیسرے دن میں نے گلے میں درد ہونے کا ڈھونگ
حب کو اطلاع کی گئی، انہوں نے پرچہ بھیج کر غرارے وغیرہ کرنے کی ہدایت
اکہ میں آٹھ اور نو کے درمیان آؤں گا شام کو وہ بیدل ہی مطب آیا

ے نے دردِ ہجر اور شبِ انتظار کے بارے میں پڑھا بہت کچھ تھا، سنا بہت
ن الفاظ کے معنی مجھے زندگی میں پہلی بار اُس دن معلوم ہوئے۔ میں جب
، لاہور کی اُس رات کو نہیں بھلا سکوں گی۔ وہ آسمان پر ستاروں کا دمکنا
ینوں کی لمبی قطاروں کا جھلملانا، میری کھڑکی کے سامنے سے خوب صورت
ئے مردوں اور عورتوں کا مسلسل گزرنا اور میرا بستر پر پڑے پڑے، دل کے
، اجنبی انسانوں کے اُس ریلے میں کسی ایک صورت کی تلاش میں بار بار
ظر ڈالنا۔ جب دس بج چکے تو میں نے پہلی بار کھڑکی سے اِدھر کروٹ بدلی،
بن سو رہے تھے، نوکر اُن کے پاس ہی زمین پر بستر بچھائے خراٹے لے
پلنگ سے اُترا ہی چاہتی تھی کہ ڈاکٹر دلشیر نے آہستہ سے دروازہ کھولا، پھر
پتلون کی جیب میں ڈال کر میرے سامنے کھڑے ہو گئے اور دھمکی کے انداز
یہ مریض کے آرام کرنے کا وقت ہے، کہاں اُٹھ کے جانے کا ارادہ ہے؟"
ہت غصہ آ رہا تھا، لیکن چپ ہی رہی۔ انہوں نے کرسی کھینچی، بیٹھے اور
لی سے پوچھا "تو تمہارے گلے میں درد تھا، کیوں؟"
میں پھر بھی چپ رہی، البتہ نگاہوں کے سامنے آنسوؤں کی جھلملاہٹ
لہری ہوتی جا رہی تھی۔ انہوں نے گردن آگے بڑھائی "دیکھو مجھے معلوم
وقت تم نے میرے کلینک میں قدم رکھا تھا اُسی وقت سے تمہیں یہ خیال

ہے کہ تم کو مجھ سے محبت ہو گئی ہے"
میں ایک دم کھڑی ہو گئی "آپ سمجھتے ہیں یہ خیال ہے! میرے لیے تو یہ
خیال نہیں، حقیقت ہے، ایک بہت بڑی حقیقت" میرے ہونٹ کانپ رہے
تھے، الفاظ ٹوٹ ٹوٹ کر نکل رہے تھے۔ انہوں نے خاموشی کے ساتھ ہاتھ سے مجھے
بیٹھنے کا اشارہ کیا، اُسی سنجیدگی سے بولے "ہاں، یہ ایک بڑی حقیقت ہو سکتی ہے،
لیکن اس سے بھی بڑی ایک اور حقیقت ہے اور وہ یہ کہ میں تم سے محبت نہیں کرتا"
مجھے ایسا لگا کہ کسی نے زور سے ایک طمانچہ میرے منھ پر مارا ہے۔ کچھ اس
قسم کا طمانچہ، جو کسی ذہین بچے کو اُس کی نت نئی، مگر بے حد خطرناک شرارت پر ملا
جاتا ہے۔
غصہ کی آگ سے میرے آنسو سوکھ گئے، چوٹ کھائے ہوئے سانپ کی
طرح بل کھا کر پھنکاری "مگر، تو پھر آپ مجھ سے اتنی محبت کیوں جتاتے رہے! میرے
جذبات سے کھیلتے رہے آپ۔ تو آپ کی وہ سب باتیں جھوٹ تھیں! ظاہر داری
تھیں۔ آپ نے مجھے دھوکا دیا —— دھوکا —— کتنے بُرے ہیں آپ ——
کتنے بُرے" دونوں ہاتھوں سے میں نے اپنا منھ چھپا لیا، غم اور غصہ کی شدت سے
میرا کمزور جسم تھر تھر تھر تھر کانپ رہا تھا۔ وہ کرسی سے اُٹھ کر میرے پاس پلنگ پر بیٹھ
گئے، میری پیٹھ پر اپنا داہنا ہاتھ رکھا، وہ ہاتھ جس نے مجھے موت کے منھ سے نکالا
تھا، جس نے مجھے ٹی بی کی خندق میں گر کر مر جانے سے بچایا تھا، شفقت بھرے لہجہ
میں بولے "ہاں میں نے تمہیں دھوکا دیا، اور جب تمہارے اپنے بچے ہوں گے ننھے
ننھے، تو تم بھی انہیں ایسا دھوکا دیا کرو گی، جب تم انہیں شکر میں لپٹی ہوئی دوا کی
گولیاں کھلایا کرو گی" میں برابر سسکیاں لے رہی تھی۔
اُنہوں نے اپنی جیب سے رومال نکالا، میرے آنسو پونچھے اور کہنے لگے
"دیکھو، میں ڈاکٹر ہوں۔ میں نے تمہیں دیکھتے ہی اندازہ لگا لیا تھا کہ تمہاری جان
خطرے میں ہے، تمہارے اعصاب بہت کمزور ہیں اور تمہاری طبیعت بے حد جذباتی
ہے، ایسے میں تمہاری جان بچانے کے لیے تمہارے احساسات کا لحاظ رکھنا اشد ضروری
تھا، اس لیے مجھے یہ ناٹک کھیلنا پڑا"
"مگر آپ نے میری جان بچا کر مجھ پر کتنا بڑا ظلم کیا۔ کاش آپ مجھے مر جانے
دیتے، مر جانے دیتے" بس ایسا لگتا تھا کہ اب دم گھٹ جائے گا، اب جو سانس
جائے گی وہ آئے گی نہیں۔
وہ ہنسنے لگے اور میری پیٹھ تھپکتے ہوئے بولے "آج سے دس برس بعد تم

اپنے اس عشق کو یاد کر کے ہنسو گی! حالانکہ یہ بڑی فطری بات، کیوں کہ تمہاری عمر کی لڑکیوں اور لڑکوں کو ہمیشہ جب پہلی بار عشق ہوتا ہے تو اپنے سے بڑی عمر کے مردوں یا عورتوں سے۔" پھر وہ پلنگ سے اٹھ کر کرسی پر بیٹھ گئے، اپنے گھنے بالوں میں انگلیاں پھیریں اور کہنے لگے۔ "ہر ذہین انسان پر یہ دور آتا ہے، ہر جذباتی اور حساس انسان اس تجربے سے گزرتا ہے۔ جب میں تمہاری عمر کا تھا تو ــــــــ"

اور انہوں نے مجھے اپنے پہلے عشق کی داستان سنانی شروع کر دی، جو انہیں ایک ایسی خاتون سے ہوا تھا جو عمر میں ان سے دوگنی سے بھی زیادہ بڑی تھیں۔

اُن کا انداز بیان اتنا سچا معلوم ہوتا تھا اور ایسا پُر خلوص اور اس قدر شگفتہ تھا کہ میں رونا بھول گئی۔ بعض باتیں ایسی عجیب اور مضحکہ خیز انہوں نے بیان کیں، جنہوں نے مجھے یہ سوچنے پر مجبور کیا کہ شاید ڈاکٹر بشیر سے عشق کرتے ہوئے اَن جانے طور پر یہ حرکتیں میں نے بھی کی ہوں گی۔

بے اختیار دل میں ایک شدید ندامت کا احساس پیدا ہونا شروع ہوا۔ جب میں سونے کے لیے لیٹی تو رات کافی آچکی تھی۔ ڈاکٹر صاحب نے آہستہ سے مجھے خدا حافظ کہا، بتی گُل کی اور دبے پاؤں باہر نکل گئے۔

جب وہ باہر سے دروازہ بند کر رہے تھے تو دُور کسی گھڑیال نے بارہ بجائے۔ میری زندگی میں ایک نیا دن آچکا تھا، جسم تن دُرست ہو چکا تھا، عقل ایک قدم آگے بڑھ چکی تھی، دل ایک شدید جذباتی کش مکش سے آزاد ہو کر ایسا آرام محسوس کر رہا تھا، جو تھکا ہوا جسم سخت محنت کے بعد نیند آتے وقت محسوس کرتا ہے۔

آج ڈاکٹر بشیر اس دنیا میں نہیں ہیں، لیکن میں جب تک اس دنیا میں رہوں گی، میرا جذبۂ عقیدت اُن کی یاد کے سامنے جھکا رہے گا۔

کاش ہر ڈاکٹر ان کی طرح ہوتا کہ وہ مریض کی صرف جسمانی حالت ہی نہیں، اس کی نفسیاتی کیفیت کو بھی سمجھنے اور اس سے اپنے پیشہ کی عظمت کو بڑھانے کی توفیق رکھتا، لیکن پھر تو وہ ڈاکٹر نہ ہوتا ــــــ وہ مسیحا ہوتا۔

غدۂ صنوبری (پائنیل) یہ دماغ کے تیسرے بطن کے پچھلے حصے میں ایک سُرخی مائل چھوٹی گلٹی ہے، جس کی ساخت عروقی ہوتی ہے، اور شکل صنوبر کے پھل کی طرح مخروطی۔ اسی واسطے اس کو صنوبری گلٹی کہتے ہیں۔

غدۂ نخامیہ کی طرح یہ گلٹی بھی جسمانی نشو نما اور بالخصوص ڈھانچہ کی ہڈیوں کی بالیدگی کو منظم رکھتی ہے۔ اگر اس کا رس زیادہ ہو تو بالیدگی بے قاعدگی کے ساتھ زیادہ ہو جاتی ہے، اور اگر رس معمول سے کم ہو تو بالیدگی ناقص رہ جاتی ہے۔

غدۂ دَرقیہ (تھائرائڈ): ڈھال یا زین کے شکل کی بے نالی گلٹی، تقریباً ۲ انچ چوڑی، گردن میں حنجرہ کے سامنے ہنسلی کی ہڈیوں سے کچھ اوپر قیام رکھتی ہے۔ اس کے دو جانبی لوتھڑے اور ایک درمیانی حصہ واصل ہوتا ہے جو دونوں لوتھڑوں کو جوڑتا ہے۔ تمام بے نالی گلٹیوں میں درقیہ کے اندر خون کی رسد سب سے زیادہ ہوتی ہے۔ یہ اپنے اندر افراز بھی بہت زیادہ جمع رکھ سکتی ہے، اور سب گلٹیوں سے زیادہ حساسیت مرض رکھتی ہے۔ درقی افراز کی تالیف و تخریج غدۂ نخامیہ کے

ایک ہارمون (تھائرو ٹروفین) کی تحریک کے ذریعہ منظم ہوتی ہے، مگر یہ تحریک دماغی اعصاب کی تحریک کے تابع ہوتی ہے۔ نفسیاتی عوارض بھی درقیہ کے فعل میں زیادتی پیدا کر سکتے ہیں۔

درقیہ کے افعال: درقیہ بدن کی بڑھوتری، نشوونما، اور استحالہ کو منظم رکھتی ہے۔ اس کا یہ تنظیمی فعل اس کے ایک ہارمون کے ذریعہ انجام پاتا ہے، جس میں آیوڈین موجود ہوتی ہے۔ اب تک اس ہارمون کی ساخت نامعلوم ہے۔ مگر درقیہ کے اندر سے ایک نہایت قوی الاثر شے نکالی گئی ہے جسے "تھائروکسین" کا نام دیا گیا ہے۔ درقیہ جسم کے اندر بالخصوص کاربوہائڈریٹس (نشاستہ دار اور شکری اجزا) اور چربی کے استحالہ کو منظم رکھتی ہے۔ شیر خوار بچہ میں اگر غدۂ درقیہ پیدائشی طور پر غیر موجود یا سکڑا ہوا ہو تو بچے کا جسمانی اور دماغی نمو ناقص رہ جاتا ہے اور اس میں حمق اور قمائت (کریٹی نزم) کا عارضہ پیدا ہو جاتا ہے۔ بچہ کمزور ہوتا ہے، اس کا سر اور دیگر اعضا چھوٹے یا کم نمو یافتہ ہو کر دماغی اور ذہنی قوٰی ناقص رہ جاتے ہیں، دانت دیر سے نکلتے ہیں، جسمانی نمو سُست ہوتا ہے، بچہ چلنے اور بولنے میں تاخیر ہوتی ہے۔

شکل ۳

غدۂ درقیہ (سامنے کا رخ)

علاج بالالوان قسط ۲

ہمدرد صحت اپریل میں سات رنگوں بنفشی، ارغوانی، نیلا،
سبز، زرد، نارنجی اور سرخ کے نظام جسمانی پر اثرات و خواص اور
[illegible] بیرونی اور اندرونی طور پر انھیں کس طریق پر معالجاتی مقاصد کے
لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ نیز ان رنگوں سے کس طرح پانی، تیل اور گندہ
[illegible]نبات سفید میں دوائی اثرات پیدا کیے جاتے ہیں، اس کی تفصیلات
مختصراً مگر مکمل طور پر پیش کی جا چکی ہیں۔ اس قسط میں "امراض اور
[illegible]ان کا علاج" پیش کیا جا رہا ہے یعنی کس مرض میں کس رنگ سے علاج کیا جائے۔

اختناق الرحم (ہسٹریا): نیلی اور سبز شعاعیں جسم کے اگلے اور پچھلے
دونوں حصوں پر ڈالی جائیں۔

اسہال: شدید اسہالی کیفیت میں ہر آدھ گھنٹے کے بعد نیلا پانی پلایا
جائے۔ شکم پر نیلی شعاعیں بھی ڈالی جائیں۔

استسقا: جسم کے اگلے حصے کی جانب مقام جگر اور معدے پر اور
پچھلی جانب گردوں کے مقام پر ارغوانی و اودی روشنی ڈالی جائے۔
[illegible] کچھ عرصہ تک روزانہ دن میں تین چار بار زرد پانی دیا جائے۔

اگزیما: مقام متاثر کو نیلے یا سبز نیم گرم پانی سے دھویا جائے۔
اور شدید خارش کی صورت میں سبز اور نیلی شعاعیں باری باری سے
ڈالی جائیں۔ بعدہٗ سبز السی کا تیل لگایا جائے۔ خشک اگزیما میں نیلی
شعاعیں اور نیلا تلوں کا تیل استعمال کیا جائے۔ بہت زیادہ پھیلے
ہوئے تر اگزیما میں سرخ شعاعیں نہایت مفید ہیں۔ ان سے تر
اگزیما خشک ہو جاتا ہے اور خشک اگزیما جا[illegible] بہت جلد اچھا ہو جاتا ہے۔

امراض قلب: اختلاج کیفیت [illegible] قلبی گھبراہٹ میں نیلی شعاعوں
[illegible] کر کے قلب پر ڈالی [illegible] کی صورت میں ارغوانی
[illegible] شعاعیں قلب پر [illegible]

انفلوئنزا: نیلی شعاعیں مریض کے سر پر ڈالی جائیں اور روشنی
آنکھوں پر رات کو نیلا تلوں کا تیل سر پر لگایا جائے۔ اور دن میں تین
یا چار بار زرد پانی پلایا جائے۔

ایام یاس: شکم پر ارغوانی شعاعیں مریض کی جائیں۔ اور سبز نیلی
پندرہ پندرہ منٹ تک صبح و شام۔

بندش طمث (ماہواری کا بند ہو جانا) متوقع ایام ماہواری ایک
یا دو دن پہلے، جسم کے درمیانی حصہ پر یعنی جہاں رحم اور خصیۃ الرحم
ہوتے ہیں، سرخ شعاعیں ڈالی جائیں اور سرخ پانی پلایا جائے۔
ایام شروع ہو جانے کے ایک دن بعد تک سرخ پانی دیا جاتا رہے۔

بائنٹا آنا: جس عضو میں بھی بائنٹا آتا ہو، اس پر سبز السی کے تیل
کی مالش کی جائے یا نیلی شعاعیں اس پر ڈالی جائیں اور اگر دونوں ہی
چیزیں کرنا ممکن ہو، تو دونوں ہی کی جائیں۔

بہرا پن۔ زرد شعاعیں کان کے اوپر اور اندر کی جانب دو سے تین
منٹ تک دن میں تین سے چار مرتبہ تک ڈالی جائیں۔ نیز زرد پانی
سے کان کو سرخ بھی کیا جائے۔ درد اور ورم کی صورت میں، نیلی
شعاعیں پندرہ منٹ تک کان متعلقہ پر ڈالی جائیں۔

پلورسی ورات الجنب غیر خالص یا سینے پر آگے اور پیچھے دونوں
طرف نیلی یا بنفشی شعاعیں ڈالی جائیں۔

پھوڑے پھنسیاں: جسم کے متاثر حصوں پر نیلی شعاعیں ڈالی
جائیں یا پھر کپڑے کو نیلے پانی میں اچھی طرح بھگو کر وہاں رکھا جائے۔

پیچش: شدید حالتوں میں ہر آدھ گھنٹے کے بعد نیلا پانی پلایا
جائے۔ نیز نیلی شعاعیں بھی شکم پر ڈالی جائیں۔ علاوہ بریں [illegible]
صبح و شام [illegible]

ـپ کا علاج :

ال : چھیپ کی وجہ سے مجھے سخت پریشانی ہے میرے تمام جسم پر بھوسی
ـی رہتی ہے اور جب نہانے میں بدن کو رگڑتی ہوں تو بھوسی اترتی
ہے اور جسم میں کھجلی ہوتی ہے۔ اس کا کوئی علاج بھی ہے؟

(شاہدہ پروین۔ کراچی)

ب : آپ کے جگر میں خرابی معلوم ہوتی ہے۔ اسے درست کیجیے۔
م کی تالیف، بادی اور ثقیل چیزوں سے پرہیز کیجیے۔ زود ہضم
ی غذائیں کھائیے۔ روزانہ صابن مل کر نیم گرم پانی سے غسل
ے اور چھیپ کو تولیے سے رگڑ کر اس پر سہاگہ اور صندل سفید
چھے ماشے کو لیموں کے رس میں پیس کر لگایا کیجیے۔ کچھ عرصے تک
طرح کرنے سے یہ تکلیف دور ہو جائے گی۔

ور آنکھیں :

ال : میری آنکھیں کمزور ہیں۔ طالب علم ہوں، اس لیے
ـالعہ کافی کرنا پڑتا ہے۔ میں چشمہ لگانا نہیں چاہتا تھا، مگر
ـا پڑا۔ کوئی ایسی ترکیب بتائیے، جس سے بینائی کی کمزوری
ـا رہے اور چشمہ بھی نہ لگانا پڑے۔

(نرائن داس۔ دہلی)

جواب : آنکھیں اللہ کی بڑی نعمت ہیں۔ آپ مطالعے وغیرہ میں آنکھوں کی حفاظت اور ان کے استعمال میں بڑی احتیاط برتیے اور اور حفظ صحت کے اصولوں پر عمل کیجیے۔ اپنی عام صحت کا بھی جائزہ لیجیے۔ مجھے نہیں معلوم کہ آپ کی عام جسمانی حالت کیا ہے لیکن عمومی صحت کا اثر بینائی پر بہت پڑتا ہے۔ ہضم کی خرابی بھی بینائی کو متاثر کرتی ہے۔ آپ اچھی اور صحیح قسم کی غذا کھائیے۔ جو مقوی بھی ہو زود ہضم بھی۔ گاجر کا استعمال آپ کے لیے بہت مفید ہے۔ تازہ پھل، دودھ، مکھن، بالائی اور انڈے کھائیے۔ قبض نہ ہونے دیجیے۔ صبح و شام تازہ ہوا اور ہرے بھرے جنگل، کھیت یا باغ میں تفریح کیجیے۔ آنکھوں سے کام لیتے وقت تھوڑی تھوڑی دیر بعد آنکھوں کو بند کر لیا کیجیے۔ شب میں ہمدرد نرگسی سرمہ کا استعمال بھی آپ کو فائدہ دے گا۔

ایلومینیم :

سوال : ایلومینیم کے برتنوں میں کھانے اور پکانے کا رواج آج کل بڑی تیزی سے بڑھ رہا ہے۔ لیکن بعض لوگ اس کا استعمال بہت مضر بتاتے ہیں۔ آپ کی کیا رائے ہے؟

(مہدی حسن۔ لاہور)

جواب: میں ان لوگوں سے متفق نہیں جو ایلومینیم کے برتنوں میں کھانا پکانے کو مضرِ صحت بتاتے ہیں مگر میرے اتفاق سے کیا ہوتا ہے جبکہ ملک کی اکثریت کم معاشی کی وجہ سے مجبوراً اس کے برتن استعمال کرتی ہے اور اسی وجہ سے اس کا رواج روز بہ روز بڑھتا جا رہا ہے۔ بہرحال یہ حقیقت ہے کہ ایلومینیم کے برتنوں میں کھانا پکانے سے ان کے سخت اثرات کھانے میں مل جاتے ہیں جو مختلف مزاج کے لوگوں پر مختلف اثرات ڈالتے ہیں۔ لیکن جو لوگ مستقل طور پر ان برتنوں میں کھانا کھاتے اور پکاتے ہیں ان کی قسم قسم کے امراض سے دوستی ہو جاتی ہے۔ ملک میں ان کا بڑھتا ہوا استعمال تو ایک اقتصادی مسئلہ ہے جس کا حل میری ذمہ داری نہیں ہے لیکن اس وقت کم سے کم لوگوں کو احتیاط تو برتنا ہی چاہیے مثلاً یہ کہ ان میں ترش چیزیں، آلو اور سبزیاں نہ پکائیں اور نہ ان میں رکھیں۔ ہاں، دودھ یا پانی گرم کرنے میں کوئی مضائقہ نہیں۔ گرم کرنے کے بعد انھیں دوسری دھاتوں — تانبے، اسٹین لیس اسٹیل، یا پیتل — کے برتن میں منتقل کر دیجیے۔ میں تو یہ کہوں گا کہ حکومت ملک میں اس کثرت سے اسٹین لیس اسٹیل فراہم کر دے کہ تمام برتن اس سے بن جائیں اور ایک بڑا مسئلہ اس سے حل ہو جائے۔ حکومت امراض کے چنگل سے لوگوں کو نکالنے کے لیے جو دوائی تدابیر اختیار کر رہی ہے، اس سے زیادہ ضروری یہ ہے کہ حفظِ تقدم پر زور دیا جائے۔

میرا حافظہ:

سوال: میرا حافظہ بہت کمزور ہے۔ ہر کیا اب ہو گیا ہے۔ پہلے تو ایسا خراب نہ تھا۔ مگر اب تو کچھ یاد ہی نہیں رہتا۔ جو کچھ پڑھتی ہوں حرف غلط بن جاتا ہے۔ یاد داشت کی اس خرابی سے بہت پریشان ہوں۔ بڑی احسان مند ہوں گی اگر آپ میری مدد کریں گے۔

(حلیمہ خان۔ راولپنڈی)

جواب: میں آپ سے یہ کہوں کہ آپ کا حافظہ خراب نہیں ہے تو [illegible] کو تسلیم کرنے میں تامل ہو گا لیکن واقعہ یہی ہے آپ نے اپنی بے [illegible] سے خود حافظہ کمزور کر لیا ہے اور عام طور پر ننانوے فی صد لوگو[ں] [illegible] ساتھ یہی صورت ہے۔ در اصل حافظہ کسی عضو کا نام تو ہے نہیں تو ایک 'عمل' (PROCESS) ہے بلکہ کئی اعمال کا ایک مجموعہ ہے [illegible] لینا (RECEIVE) رکھنا (RETAIN) اور پھر [illegible] (RECALL) کسی چیز، واقعہ، شی یا تاریخ کو آپ دیکھتے [illegible] یا پڑھتے ہیں اسے دماغ میں محفوظ کرتے ہیں اور ضرورت کے [illegible] اسے لوٹا دیتے ہیں۔ ان تینوں اعمال کا مجموعہ حافظہ [M]EMORY [illegible] کہلاتا ہے۔ اچھے حافظے کا انحصار ان ہی تینوں مرحلوں پر ہے [illegible] ان کے کچھ اصول ہیں۔ یہ خیال غلط ہے کہ پیدائشی طور پر کسی کا [illegible] اچھا یا برا ہوتا ہے بلکہ ہوتا یہ ہے کہ بے توجہی یا ناواقفیت کی وجہ [سے] [illegible] لوگ اپنا حافظہ خود خراب کر لیتے ہیں۔ اگر صحیح طریقے سے اس قوت [کو] کام میں لایا جائے اور ذہنی عادات کی صحیح تربیت کی جائے تو [اس] کی قوت حافظہ غیر معمولی طور پر بڑھ سکتی ہے۔ یہاں تفصیل کی گ[نجائش] تو نہیں البتہ کچھ اجمالی اشارے آپ کے لیے لکھتا ہوں۔ [illegible] موضوع پر انگریزی زبان میں کتابیں شائع ہو چکی ہیں، ہمدر[د] [illegible] میں بھی کبھی کبھی مضامین شائع ہوتے ہیں۔ آپ انھیں پڑھ [کر] فائدہ اٹھا سکتی ہیں:-

اپنے مضمون سے دل چسپی پیدا کیجیے۔ جو چیز یاد کرنا ہ[و] [illegible] وہ خشک معلوم ہو رہی ہو تو اس میں بھی دل چسپی کا کوئی پہلو [illegible] نکالیے۔ دل چسپی پیدا ہوتے ہی آپ کی توجہ یقیناً پہلے سے زیا[دہ] ہو جائے گی اور اس چیز پر آپ [illegible] [CO]NCENTRATION [illegible] پیدا کر سکیں گی۔ دماغی یکسوئی میں یادداشت [illegible] [illegible] کے وقت ماحول کو پر سکون اور [illegible] خلت [illegible]

آنکھوں کا تارا۔
مستقبل کا سہارا
بچے والدین کی آنکھوں کا تارا اور مستقبل کا سہارا ہیں کیونکہ آگے چل کر یہی قوم کے
دست و بازو بنیں گے۔ ان کی صحت و توانائی اور صحیح تربیت پر ملک کی بہتری کا انحصار ہے۔
کیا مرد اور کیا عورتیں اب تو سب کو مل کر اپنے ملک کو عروج پر پہنچانا ہے۔ اس
مقصد کے پیش نظر معالجوں اور دواساز اداروں پر بھی فرض عائد ہوتا ہے کہ وہ قوم کے
ہر فرد کو امراض سے نجات دلانے میں پوری پوری کوشش کریں۔
ہمدرد اس فریضے کو ادا کرنے میں مقدور بھر کوشاں ہے۔ اس کے
ماہرین جو قدیم تجربات اور جدید تحقیقات سے بہرہ ور ہیں دن رات اسی دھن میں
لگے رہتے ہیں کہ زیادہ سے زیادہ اور نئی نئی دوائیں کم سے کم قیمت پر مہیا
کریں تاکہ ہر خاص و عام کو فائدہ پہنچے۔
ہمدرد دواخانے نے اپنے آپ کو نوعِ انسانی کی خدمت کے لئے وقف کر رکھا ہے تاکہ بہتر سے بہتر طبی سہولتیں میسر آسکیں۔
ہمدرد
— یونانی طب کے
علم بردار
اور دواساز

خوف سے نجات

ثریا افتخار

کہتے ہیں اگر ڈر بچپن میں بچے کے دل میں بیٹھ جائے تو کبھی دل
ہیں نکلتا، یہی حال میرا بھی ہوا۔ میرے بڑے بھائی اور ان کی
، دوسرے رشتہ دار مل کر شرارتیں کرتے۔ کبھی وہ جن اور بھوت
ے سناتے اور کبھی گیدڑ، شیر اور چیتے سے ہمیں ڈراتے۔ ان کو
توں میں لطف آتا اور میں ڈر کر بے دم سی ہو جاتی۔ ہمارے مکان
ق ایک مردانہ کمرہ تھا جس کا ایک پھاٹک تھا۔ اس کے سامنے
ادر دروازہ تھا اور ایک طرف تین کھڑکیاں تھیں۔ عموماً دوپہر
رہ بند ہوتا تھا۔ ہمارے بھائی اس کا پھاٹک ہلاتے تھے تو تینوں
بوں کے کیواڑ بھی اس طرح ہلتے تھے جیسے ان کو اندر سے کوئی
ہا ہو۔ ہم حیران ہوتے تو بھائی کہتے، "دیکھا اس کمرے میں جن
ہ کھڑکیاں ہلا رہے ہیں" کبھی گرمیوں کی دوپہر میں جبکہ گھر کے
کہیں گئے ہوئے ہوتے تو یہ سب بھائی ملازم کو ایک چادر
دیتے اور کاغذ کاٹ کر گوند سے اس کی آنکھیں اور ناک بڑے
دانتوں والا منھ بنا دیتے۔ اس طرح وہ بڑا خوفناک ہو جاتا۔
سب کہتے کہ یہ جن ہے اور اس کا نام "مدھو" ہے۔ خوف سے ہمارا
ال ہوتا۔ کبھی ہم اپنے بھائی کو تنگ کرتے تو وہ فوراً "م" کہتے
ہم خاموش بیٹھ جاتے۔ ہم بڑے ہوتے گئے اور بھائیوں کی شرارتیں
وتی گئیں۔ میں بھی سمجھنے لگی کہ یہ ان کا مذاق تھا۔ مگر سب کچھ
ے کے باوجود جن اور بھوت کا ڈر دل سے نہ نکال سکی۔ بدقسمتی سے
ی والدہ کا انتقال ہو گیا اور ہمیں اپنا وطن چھوڑ کر والد صاحب کے
، دہلی جانا پڑا۔ ہمارا کوارٹر شہر سے بہت دور نئی بستی میں تھا، والد
بھائی صبح ہی اپنے اپنے دفتر اور کالج چلے جاتے تھے اور عموماً رات کے
بارے نو بجے تک گھر واپس آتے تھے۔ تمام دن میں، میری چھوٹی

بہن اور ایک دس گیارہ سال کی عمر کا ملازم لڑکا رہتے۔ اس علاقے
کے متعلق لوگ مختلف باتیں کرتے۔ کوئی کہتا تھا اس جگہ پہلے قبرستان
تھا اور کوئی کہتا تھا کہ اس کوارٹر میں جن تھے جن کی وجہ سے اس
کوارٹر میں کوئی نہیں رہتا۔ ہم یہ سب سن سن کر ڈرتے تھے اور اگر
اتفاق سے کہیں سے اگربتی یا لوبان کی خوشبو آ جاتی تھی تو ہم کھانا پینا
بھول جاتے۔ دونوں بہنیں ایک دوسری کی طرف دیکھتیں مگر زبان
سے کبھی کچھ نہیں کہتیں۔ آخر ہم نے کچھ ہمت سے کام لینے کا فیصلہ کر لیا
اور ڈر معلوم ہوتا تو آیۃ الکرسی پڑھتے۔ ڈر کو بھولنے کی کوشش کرتے۔
نماز پابندی سے پڑھنی شروع کی اور قرآن شریف کی تلاوت نے بھی
دل کو ڈھارس دی کہ جہاں خدا کا نام لیا جاتا ہو وہاں بری یا گندی
چیز نہیں ٹھہر سکتی۔ قرآن شریف پڑھنے سے دل کو سکون ملا اور رفتہ رفتہ ڈر غائب ہو گیا
اسطرح خوف سے چھٹکارا پانے کی کوشش میں دُہرا فائدہ ہوا۔ ایک تو ہم ڈرپوک کی عادت
سے نکل گئے دوسرے نماز اور قرآن شریف پڑھنے کی عادت پڑ گئی جس نے دلی سکون بخشا

خریداری نمبر

بعض قارئین کرام، خط و کتابت کرتے
وقت اپنے خریداری نمبر کا حوالہ نہیں دیتے، جس
کی وجہ سے ادارہ کو ان کے ارشاد کی تعمیل میں
دقت ہوتی ہے اور وقت بھی لگتا ہے۔ براہ کرم اپنے
خط میں خریداری نمبر ضرور لکھیے۔ خریداری نمبر
رسالے کے ریپر پر آپ کے پتہ کے اوپر لکھا
ہوتا ہے

"ادارہ"

افسانہ

ہمدردی

او۔ہنری

چور بڑی پھرتی کے ساتھ اندر کمرے میں کود گیا اور دم لینے کے لیے ایک طرف سکون کے ساتھ کھڑا ہو گیا۔ ہر ایک چور جو اپنے فن میں ماہر ہوتا ہے۔ ایسے موقعوں پر کام شروع کرنے سے پہلے کچھ دیر آرام ضرور کر لیا کرتا ہے۔

یہ ایک رہائشی مکان تھا، جس کے کواڑوں کے تختے سے ڈھکے ہوئے شیشوں اور چھت پر بغیر تراشی بیلوں سے چور نے اندازہ لگا لیا تھا کہ گھر کی مالکن سمندر کے کنارے کسی شہر میں چھٹیاں منانے گئی ہوئی ہے۔ تیسری منزل کے کمرے کی کھڑکی میں سے دکھائی دینے والی روشنی سے اور موسم سے اسے معلوم ہو گیا تھا کہ گھر کا مالک اس کمرے میں سونے کی تیاری کر رہا ہے اور وہ جلد ہی نیند کی گود میں بے خبر ہو جائے گا، کیونکہ یہ ستمبر کا مہینہ، جب مرد اپنی دفتر کی اسٹینو گرافروں سے اکتا جاتے ہیں، چھت پر اگی ہوئی بیلوں کی تراش خراش میں بھی ان کو دلچسپی محسوس نہیں ہوتی اور صرف اپنی رفیقۂ زندگی کے قرب کی تمنا ان کے دل میں چٹکیاں لینے لگتی ہے۔

چور نے ایک سگریٹ جلائی۔ اگرچہ اس نے ماچس کی روشنی کو چھپانے کی کافی کوشش کی، لیکن پھر بھی ایک لمحہ کے لیے اس کے چہرے کے خد و خال اس معمولی سی روشنی میں بھی ظاہر ہو گئے۔ اس کے چہرے سے معلوم ہو رہا تھا کہ وہ تیسرے درجے کا چور ہے۔

اس تیسرے درجے کے چور سے ابھی لوگ ناواقف ہیں۔ پولیس اور محکمہ خفیہ نے پہلے اور دوسرے درجے کے چوروں سے کافی واقف کرا دیا ہے۔ اونچے درجے کے چور کی پہچان بڑی آسان ہے، یعنی اس کی قمیص کا لر دار اور اس کا لباس اچھا اور صاف ستھرا ہوتا ہے۔ جب کوئی ایسا چور پکڑا جاتا ہے جس نے کالر نہ لگایا ہو تو وہ سب سے نچلے طبقے کا خطرناک چور سمجھا جاتا ہے، جو سب کچھ کرنے کے لیے تیار رہتا ہے اور جس نے ایک بار اپنی گرفتاری سے بچنے کے لیے پولیس مین کی جیب سے ہتھکڑیاں ہی چرالی تھیں۔ اونچے درجے کے چور دن میں تو بڑی شان سے رہتے ہیں، ہوٹلوں اور ریسٹورانوں میں کھاتے پیتے ہیں اور رات کو بڑی بڑی سائنٹی فک چوریاں کرتے ہیں۔

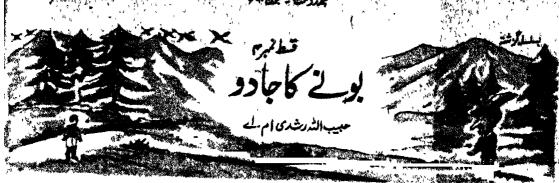
اس چور نے ایک نیلا سوٹ پہنا ہوا تھا۔ اونچے درجے کا چور نہ تھا پولیس کے لیے اس کا درجہ متعین کرنا بہت مشکل تھا۔ اصل میں وہ ایک شریف چور تھا جو نہ تو خود کو بہت بڑا سمجھتا تھا، نہ بہت چھوٹا۔

اب اس تیسرے درجے کے چور نے سنبھل سنبھل کر چلنا شروع کیا۔ اس نے نہ تو اپنے چہرے پر نقاب ڈالی ہوئی تھی، نہ اس کے ہاتھوں میں ڈھکن والی ٹارچ تھی نہ پاؤں میں ربڑ کے جوتے۔ البتہ اس کی جیب میں ایک پستول پڑا تھا اور وہ چیونگ گم سے شغل کرتے ہوئے کچھ سوچ رہا تھا۔

مکان کے فرنیچر پر گرد و غبار سے بچاؤ کے لیے غلاف چڑھے ہوئے تھے۔ چور جانتا تھا کہ چاندی سونے کا سامان کسی تجوری میں بند ہوگا۔ اس وقت اس کا مقصد لمبا ہاتھ مارنا نہیں تھا۔ اس وقت تو وہ بس اس کمرے میں پہنچ جانا چاہتا تھا، جہاں گھر کا مالک اپنی رفیقۂ حیات کی عدم موجودگی میں کسی طرح اپنا دل بہلا کر نیند کی گود میں اپنی تنہائی کے بوجھ کو کم کر رہا ہوگا۔ اس وقت وہ صرف ان ہی چیزوں کو ہتھیانا چاہتا تھا، جنھیں اس پیشہ میں ناجائز نہیں کہا جاتا، جیسے جیب میں پڑی ہوئی کچھ ریزگاری، فاؤنٹن پین اور گھڑی وغیرہ۔ اس نے روشنی والے کمرے کا دروازہ آہستہ سے کھولا۔ گیس کا لیمپ دھیرے دھیرے جل رہا تھا۔ بستر پر ایک آدمی سو رہا تھا۔ میز پر کچھ چیزیں الٹی سیدھی پڑی تھیں، کچھ کاغذ، ایک گھڑی، چابیاں، بجھے ہوئے سگار کے ٹکڑے، گلابی ٹائی اور شولہ چولے۔ میز کی طرف دو تین قدم بڑھائے ہی تھے کہ اچانک بستر پر لیٹا ہوا آدمی کراہ اٹھا، اس کی آنکھ کھل گئی۔ اس کا دایاں ہاتھ تکیہ کے نیچے گیا، لیکن وہیں رک گیا۔

چپ پڑے رہو!" بستر پر لیٹا ہوا آدمی چور کے ہاتھ میں پستول دیکھ کر
لیٹا رہا۔
اپنے دونوں ہاتھ اوپر کرو!" چور نے حکم دیا۔
لیٹے ہوئے آدمی کے چھوٹی سی نکیلی داڑھی تھی، جس کا رنگ بھورا سلیٹی
میں وہ ایک معزز، ستم رسیدہ اور مایوس انسان معلوم ہوتا تھا۔ وہ
لیا اور اپنا دایاں ہاتھ اوپر اٹھا دیا۔
دوسرا ہاتھ بھی اٹھاؤ!" چور نے سخت آواز میں کہا، "نہ جانے
ی میں کیا ہی؟ ہو سکتا ہی کہ تم اس ہاتھ سے مجھ پر گولی چلا دو!"
دوسرا ہاتھ میں اٹھا نہیں سکتا۔" یہ کہتے ہوئے اس کے چہرے کا
یل ہو گیا۔
"کیا ہوا ہی اس ہاتھ کو؟"
کندھے میں گٹھیا کا درد ہی۔"
"کیا جلن بھی ہوتی ہی؟"
"جلن پہلے تھی، لیکن اب نہیں ہی۔"
ایک دو لمحہ کے لیے چور اس آدمی کی طرف پستول تانے رہا۔ اس نے
ے ہوئے مال کو دیکھا۔ پھر کچھ پریشان سا ہو کر اس آدمی کی طرف نظر
سیکنڈ بعد ہی اچانک چور اس آدمی کا منھ دیکھ کر ہنسنے لگا۔ وہ آدمی
ول اٹھا، "وہاں کھڑے کھڑے کیوں مجھے چڑاتے ہو! چوری کرنے
اپنا کام کیوں نہیں کرتے؟"
"معاف کیجیے،" چور نے ہنس کر کہا "میں بھی گٹھیا کا مارا ہوا ہوں۔ میری
کی پرانی دوستی سے اس وقت بہت فائدہ ہوگا۔ میرے بھی دائیں ہاتھ
درد ہی۔ میرے سوا کوئی اور ہوتا تو تمھیں لوٹ لیتا۔ لیکن گٹھیا کا مریض پاکر
نہیں لوٹ سکتا۔"
"تمھیں گٹھیا ہوئے کتنی مدت ہوئی ہی؟" آدمی نے پوچھا۔
"چار سال ہو گئے ہیں۔ میرا خیال ہی کہ ایک بار گٹھیا ہو جانے پر یہ زندگی بھر
چھوڑتی۔"
"تم نے سانپ کا تیل آزمایا ہی؟"
"اجی ایک دو شیشی نہیں، کئی گیلن لگا چکا ہوں۔" چور نے بڑے آرام
جواب دیا۔ "اگر ان سب سانپوں کو یکے بعد دیگرے رکھا جائے جن کا تیل
چکا ہوں، تو ان کی لائن دریچے تک آٹھ بار آ جا سکتی ہی!"
"چیلم ملنے سے کچھ فائدہ ہوا؟"
"یہ گولیاں بھی پورے پانچ مہینے تک کھائیں، سب بے کار۔ ہاں، جس
مانے نظیم ایکسٹریکٹ، کلیڈ بام کی پلس اور پاسٹر بیوٹی پلاسٹر کا استعمال
تو اس سے درد کچھ کم ہوا۔"

"تمھیں درد رات کو زیادہ ہوتا ہی یا دن میں؟"
"رات کو،" چور نے کہا، "ٹھیک اسی وقت، جب مجھے اپنا کام کرنا ہوتا
ہی۔ اپنا ہاتھ نیچے کر لو۔ تم نے کبھی بلڈ بلڈر استعمال کیا ہی؟"
"نہیں کبھی نہیں کیا۔ تمھارا درد کبھی کبھی اچانک چمک اٹھتا ہی یا ایک جیسا رہتا ہی؟"
اب چور بستر کی پائنتی بیٹھ گیا اور پستول گھٹنے پر رکھ کر بولا، "کبھی کبھی تو یہ درد
گویا اچانک کود پڑتا ہی۔ جب مجھے درد ہونے کا ذرا سا بھی گمان نہیں ہوتا، تب ہی
وہ ہوتا ہی۔ اسی وجہ سے ایک بار مجھے ایک دو منزلہ مکان میں چوری کا کام چھوڑنا پڑا
تھا۔ میری رائے تو یہ ہی کہ ڈاکٹروں کو اس کا کوئی اچھا علاج معلوم ہی نہیں ہی۔ بس
یہی بات ہی۔ اب تک میں اپنے علاج پر ہزاروں ڈالر خرچ کر چکا ہوں۔ کیا تمھارا
جوڑ سوج بھی جاتا ہی؟"
"ہاں صبح کو اکثر سوج جاتا ہی اور جب بھی بارش ہونے والی ہو تو بس خدا ہی مالک ہی!"
"میرا بھی یہی حال ہی" آدمی نے کہا، "سمندر سے اگر بادل کا کوئی چھوٹا سا بھی
ٹکڑا اٹھے تو میں اپنے کندھے کے درد سے بتا سکتا ہوں۔"
"اوہ! برسات میں تو بس جہنم کی سی تکلیف برداشت کرنی پڑتی ہی۔"
"بس تم نے سو بات کی ایک بات کہہ دی!" آدمی نے کہا۔
چور کا دھیان اپنے پستول کی طرف گیا۔ اسے اٹھا کر اس نے اپنی جیب
میں ڈال لیا اور کچھ تکلیف سی محسوس کرتے ہوئے کہا، "دوست! تم نے کبھی
اوپوڈلڈوک کا بھی استعمال کیا ہی؟"
"بالکل واہیات ہی۔ اس سے اچھا ہی کہ مکھن ہی کا لیپ کر لو۔"
"ہاں، ہاں" چور نے تائید کرتے ہوئے کہا "اصل میں تو لیپ چھوٹی
چھوٹی ملیوں ہی کے کام کا ہی۔ آہ، میں بتاؤں، مجھے تو بس ایک چیز ایسی لگتی ہے
جس سے گٹھیا کے درد کو کچھ آرام ملتا ہی۔ ارے، میرا آج کا کام تو رہ ہی گیا۔ خیر
اٹھو، اپنے کپڑے جلد پہن لو۔ ذرا تھوڑی دیر کے لیے کسی ہوٹل میں چلیں۔ معاف کرنا
میں بہت بے تکلف ہوتا جا رہا ہوں۔ اوہ! کتنا درد بڑھ گیا ہی ایک دم!"
آدمی بولا "ایک ہفتے سے مجھ میں اتنی طاقت نہیں ہی کہ اپنے کپڑے پہن
سکوں۔ ہاتھ کام نہیں کرتا۔ میرا خیال ہی، تامس تو سو رہا ہوگا۔ اس کے بنا کپڑے۔۔"
"تم اٹھو تو کپڑے میں تمھیں پہنا دوں گا۔" چور نے تیزی سے کہا۔
"لیکن یہ سب ہی عجیب!" آدمی نے اپنی حیرت کا اظہار کیا۔
"لو، یہ رہی تمھاری قمیص۔" چور نے کہا "بس، اب اٹھو۔ مجھے ایک آدمی
ملا تھا، جو کہہ رہا تھا کہ اومیری آئنٹ منٹ سے اسے اتنا فائدہ ہوا تھا کہ وہ
ہفتے کے بعد وہ ٹائی باندھنے کے قابل ہو گیا۔"
دروازہ پر پہنچ کر وہ آدمی پھر رکا اور جھجکا کر بولا، "اوہ! پیسے تو میں بھول
ہی آیا۔ میز پر رکھے تھے۔"
چور نے اس کا دایاں بازو پکڑ کر جواب دیا، "آؤ بھی، چھوڑو ان باتوں کو
میرے پاس کافی پیسے ہیں۔ کبھی تم نے وِچ ہیزل اور وِنٹر گرین کا تیل بھی [illegible]

لال گائے سب سے بڑی اور سب سے غریب گائے تھی مگر وہ اب سب سے زیادہ غضیل نظر آتی تھی۔ اس نے بپھر کر کہا، "تم اپنی ماں کو کس کس طرح پریشان کرتے تھے۔ کتنی مرتبہ تم نے دودھ کے برتن کو جھکولے دے دے کر دودھ گرایا تھا۔ کتنی مرتبہ تم نے اپنی ماں کو چکر دیا تھا اور اس بے چاری کو رُلا رُلا دیا تھا، آؤ اب سب کا انعام بھی لیتے جاؤ۔"

یہ سُن کر نلس یہ کہنا چاہتا تھا کہ اس نے جو کچھ کیا اسے بہت افسوس ہے، آئندہ وہ ہرگز ہرگز انھیں نہیں ستائے گا، اور بالکل نیک بن جائے گا، بس وہ اُسے اس بونے کا پتہ بتا دیں۔ مگر گایوں نے ایک نہ سُنی اور اتنا شور مچایا کہ نلس کو اندیشہ ہوا کہ کہیں کوئی گائے رسّی تڑا کر اس پر حملہ نہ کر بیٹھے۔ وہ چپکے سے تھان کے باہر نکل آیا۔

اب اس کو بالکل یقین ہو گیا کہ بونے کی تلاش میں کوئی بھی اس کی مدد نہیں کرے گا۔ مایوسی کے عالم میں وہ کھیت کی منڈیر پر بیٹھ کر سوچنے لگا کہ اگر وہ انسان نہیں بنے گا تو کیا ہو گا۔ آہستہ آہستہ وہ محسوس کرنے لگا کہ اس بالشتیے کی حالت میں وہ کن کن فوائد اور نعمتوں سے محروم رہے گا۔ وہ اب ہر چیز سے محروم ہو چکا ہے۔ دوسرے لڑکے اب اس کے ساتھ نہیں کھیلیں گے۔ ماں باپ کے بعد وہ اس کاشتکاری کا کام نہیں سنبھال سکے گا۔ اور یقیناً کوئی لڑکی اس سے شادی کرنے کے لیے راضی نہ ہوگی۔ وہاں بیٹھے بیٹھے اس نے اپنے گھر پر نظر ڈالی۔ اس کا گھر ایک غریبانہ تو گھر تھا مگر اب اس کو یہ حقیر گھر بھی بڑی چیز نظر آنے لگا۔ اب وہ طویلے کے فرش کے نیچے کسی سوراخ میں بھی گزر بسر کر سکتا ہے۔

موسم بہت اچھا تھا۔ پھول کھلے ہوئے تھے کھیت اور باغ سرسبز تھے۔ اس کے آس پاس چڑیاں خوشی میں چہچہا رہی تھیں مگر نلس کے سر پر غم کا پہاڑ تھا۔ اب اسے کوئی چیز مسرت نہیں بخش سکتی تھی۔ وہ کسی چیز سے خوش نہیں ہو سکتا تھا۔

آسمان کھلا ہوا تھا، پرندے درختوں پر اڑتے پھر رہے تھے اور جنگلی بطخوں اور قازوں کے پرے پرے اُڑے چلے جاتے تھے۔ اگرچہ وہ بہت اونچے اڑ رہے تھے، پھر بھی ان کی آوازیں نلس سُن رہا تھا اور سمجھ رہا تھا۔ وہ چلاتے جاتے تھے، "ہم پہاڑوں پر جا رہے ہیں۔"

جنگلی قازوں نے اڑتے اڑتے جب کھیتوں میں پالتو قازوں کو دیکھا تو انھوں نے

غوطہ لگایا اور پالتو قازوں سے کہا، "ہمارے ساتھ چلو، ہمارے ساتھ چلو! ہم پہاڑوں پر جارہے ہیں۔" پالتو قازوں نے سر اٹھاکر انھیں دیکھا مگر جواب بڑی سمجھداری کا دیا، "ہم یہیں مزے میں ہیں، ہمیں تو معاف کرو۔" بعض قازوں نے دو تین مرتبہ اپنے پنکھ پھڑ پھڑائے گویا کہ جنگلی قازوں کا ساتھ دینے کے لیے نیم راضی تھے۔ ان قازوں کی ماں نے تنبیہہ کی، "خبردار! احمق نہ بنو۔ یہ سب فاقے کریں گے اور سردی کھا جائیں گے یا پھر کسی شکاری کی بندوق کا نشانہ بنیں گے۔" اس پر سب تو ٹھنڈے پڑگئے مگر ایک نوجوان قاز پر ماں کے کہنے کا کچھ اثر نہ ہوا۔ اس کے دل میں جنگلی قازوں نے سیر کا شوق پیدا کر دیا تھا۔ آخر اس نے کہہ ہی دیا، "اب کے ان قازوں کا جو بھی پرا ادھر سے گزرے گا میں اس کا ساتھ دوں گا۔" تھوڑی ہی دیر کے بعد ایک اسی طرح اِدھر آنکلا اور غوطہ لگاکر ساتھ چلنے کے لیے پکارا۔ نوجوان قاز نے جواب دیا، "ذرا ٹھہرو، میں آرہا ہوں!" اس نے

پنکھ پھیلائے اور اڑنے کی کوشش کی لیکن وہ اڑنے کی عادت بھلا چکا تھا، دُور ہی جاکر زمین پر آرہا۔ جنگلی قازوں نے غالبًا اس کی آواز سن لی تھی، نے کھیت پر جاکر چکر لگایا اور نوجوان قاز نے دوسری مرتبہ اُڑنے کی کی۔

نِلس یہ سب کچھ دیکھ بھی رہا تھا اور سُن بھی رہا تھا۔ اس نے سوچا کہ یہ قاز ہمارے قازوں میں سب سے عمدہ قاز ہے، اگر یہ اُڑکر چلا جائے گا تو برا ہوگا۔ اس کے چلے جانے سے اماں اور ابا کا بڑا نقصان ہوگا۔ اس لیے پکڑ رکھنا ضروری ہے، اس مرتبہ وہ پھر بھول گیا کہ وہ اب اتنا ذرا سا اور کمزور اس کے روکے سے نہیں رُک سکتا۔ بہرحال اس نے ایک جست لگائی اور اس قاز کی گردن اپنے دونوں ہاتھوں سے مضبوطی کے ساتھ پکڑ کر کہا، "نہیں نہیں، تمھیں اس وقت اڑنا نہیں چاہیے۔" قاز اپنے بازوؤں کو پھیلا کر اڑنے کا ارادہ کرچکا تھا۔ اسے اپنی گردن کو جھٹکا دے کر اس بالشتیے بچے کو چھڑا دینے کا موقع نہ ملا۔ وہ زور لگاکر ہوا میں بلند ہوگیا اور نلس اس کی گردن پکڑے لٹکا رہا۔ قازوں کا یہ پورا پرا بہت جلد ہوا میں اتنا بلند ہوگیا کہ نلس کو غش سا آنے لگا۔ اب قاز کی گردن چھوڑ دینے کا کوئی موقع نہ تھا۔ اگر وہ گردن چھوڑ دیتا تو زمین پر گر کر فوراً ہلاک ہوجاتا۔ لیکن وہ دیر تک لٹکا بھی نہیں رہ سکتا تھا۔ اب جان بچانے کی یہی صورت ہوسکتی تھی کہ وہ کسی طرح قاز کی پیٹھ پر چڑھ جائے۔ بڑی مشکل سے اس نے یہ مہم سر کی مگر قاز کی پیٹھ پر جم کر بیٹھنا بھی بڑا مشکل کام تھا۔ اس کے پر چکنے تھے اور نلس اِدھر اُدھر پھسل پڑتا تھا۔ دونوں پنکھ پھیلے ہوئے تھے اور ہلتے رہتے۔ مگر

گردن میں لگے رہنے سے یہ جگہ کہیں غنیمت تھی۔

پروں کی سرسراہٹ، ہوا کے تیز تھپیڑے اور پنکھوں کی پھڑپھڑاہٹ سے ایسا معلوم ہوتا تھا کہ وہ طوفان میں گھرا ہوا ہے۔ ان چیزوں سے دیر تک نلس کے حواس بجا نہ رہے۔ اُسے صرف یہ فکر تھی کہ کہیں وہ پھسل کر نیچے نہ گر پڑے۔ تھوڑی دیر کے بعد اس کے حواس درست ہونے لگے۔ اب اس کو فکر پڑی کہ آخر یہ قاز اُسے کہاں لیے جا رہے ہیں۔ وہ خوف کے مارے زمین پر نظر ڈالنے کی جرأت نہیں کر سکتا تھا۔ آہستہ آہستہ اس کا خوف کچھ کم ہوا اور اس نے ڈرتے ڈرتے زمین پر ایک اچٹتی سی نظر ڈالی۔ اس کو بڑا تعجب ہوا کہ زمین پر طرح طرح کی چھینٹ کے تھان پھیلے پڑے تھے۔ حیرت میں بے اختیار اس کی زبان سے نکلا، "زمین پر یہ کپڑے کیسے پڑے ہیں؟" اس کو اس سوال کا جواب ملنے کی توقع نہ تھی مگر برابر کے اُڑنے والے جنگلی قازوں نے فوراً جواب دیا، "یہ کپڑے نہیں ہیں یہ تو چراگاہیں ہیں۔" اب اس کی سمجھ میں آیا کہ بلندی پر ہونے کی وجہ سے اسے کھیت، کپڑے کے تھان دکھائی دے رہے ہیں۔ اب وہ تیز رفتاری اور ہوا کی تندی کا کسی قدر عادی ہو چلا تھا اور زمین کی طرف بار بار دیکھ کر چیزوں کو سمجھنے کی کوشش کرنے لگا۔ اُوپر سے بعض چیزیں ایسی مضحکہ خیز نظر آتی تھیں کہ اس کی ہنسی نکل جاتی تھی۔ پھر یکایک اسے اپنی حالت کا خیال آیا کہ وہ خود تو نہایت خطرناک مصیبت میں پڑا ہوا ہے، اس کو کسی چیز پر ہنسی کیوں کر آ سکتی ہے۔ ہوا میں بے شمار پرندے اُڑ رہے تھے۔ ایک غول جب دوسرے غول کے پاس سے گزرتا تو چلّا چلّا کر سوال جواب ہوتے۔ ایک سوال کرتا، "اچھا تو تم آج ہی آ رہے ہو۔" دوسرا چلّاتا، "ہاں، مگر چشمہ کی کیا حالت ہے؟" پہلا جواب دیتا، "درختوں پر ایک پتہ نہیں، جھیلوں کا پانی برف کی طرح ٹھنڈا ہے۔"

غرض قازوں کا قافلہ تیزی سے اُڑا چلا جاتا تھا۔ نلس جس قاز کی پیٹھ پر سوار تھا، وہ تو ایک پالتو قاز تھا، اس کو اُڑنے کی عادت نہ تھی اس کے پروں میں اتنا دم نہ تھا کہ وہ جنگلی قازوں کا ساتھ دے سکتا۔ اُس نے چلّا کر اپنے ساتھیوں سے کہا، "بھائیو! مجھ میں اب اتنا دم نہیں کہ تمہارا ساتھ دے سکوں، مجھے کوئی جھیل بتا دو کہ میں وہاں دم لے لوں پھر کسی اور غول کے ساتھ تمہارے ہاں آ پہنچوں گا۔" جنگلی قازوں نے جواب دیا، "تھوڑی دُور اور چلے چلو قریب ہی ایک بڑی اچھی جھیل ہے اور پاس ہی کھیت اور باغ بھی ہیں۔"

تھوڑی ہی دیر کے بعد وہ جھیل آ گئی۔ نلس کا قاز جھیل کو دیکھتے ہی زمین کی طرف اترنے لگا اور جھیل کے کنارے ریت پر آہستہ سے ٹکنا چاہتا تھا مگر لڑھک گیا اور نلس قاز کی پیٹھ سے پھسل کر ریت میں لوٹ پوٹ ہو گیا۔

(باقی آئندہ)

غیر معمولی بصیرت

SAMI-60

پچھلے کرسمس کی شام کو بکسٹی ہوڈ کا رہنے والا ایک پانچ سال کا خوبصورت
یگل کہیں غائب ہو گیا۔ ہیمپ برگ، بریمین اور لوئر سیکسونی کی
ے ڈھونڈتے ڈھونڈتے پریشان ہو گئی، مگر بچے کا کہیں پتہ نہ لگا۔
قرب و جوار کے دیہات میں ڈھونڈا، جنگل میں تلاش کیا، دریا چھان
نے کہا بیریمین کا کوئی بالک چور اُسے اٹھالے گیا ہے، اس لیے
، کونے کونے کی خاک چھانی، مگر کوئی نتیجہ نہ نکلا۔ پبلک برابر غل
ن۔ اخباروں میں پولیس کے خلاف سخت مضامین نکل رہے تھے،
بے سود۔ سات ہفتہ تفتیش کے بعد پولیس وہیں تھی، جہاں تلاش
پہلے دن تھی۔

جیرارڈ کروئسٹ ایک ولندیزی "روشن ضمیر" ہے۔ وہ کھوئے ہوئے
پتہ لگانے کا ماہر ہے۔ اس کی خدمات حاصل کی گئیں۔ کروئسٹ نے سارا
ر کہا کہ برنڈ دریائے ایسٹ میں گر پڑا ہے اور دریا کا تیز دھارا اُسے
رنک بہا کر لے گیا ہے۔ کسی کو اس بات کا یقین نہیں آیا، مگر رائے عام
کو مجبور کیا کہ ولندیزی روشن ضمیر نے دریا میں جو مقام بتایا ہے،
کو تلاش کیا جائے۔ بچے کی لاش ٹھیک اسی جگہ ملی، جہاں کروئسٹ
یا تھا۔ لاش کے طبی معائنہ نے بھی کروئسٹ کی پراسرار پیش خبری
کی۔ ظاہر ہے کہ کروئسٹ کبھی ان مضافات میں نہیں آیا تھا۔ پھر اس
ر پتہ لگا لیا؟ یہ قدرت کی عطا کردہ غیر معمولی قوت کا کرشمہ ہے۔ سائنس
بخود ہے۔ وہ اس گتھی کو نہیں سلجھا سکتی۔

کروئسٹ کے کارناموں کے علاوہ جن سے سارا یورپ انگشت بدنداں
لاوہ ولندیزی پیٹر ہرکوس دوسرا روشن ضمیر ہے جس کے پراسرار کارنامے
گی زیادہ حیرت انگیز ہیں۔ فرانسیسی اخبارات ہرکوس کو بہت احترام
اور عزت کی نظر سے دیکھتے ہیں۔ وہ اسے "ایک زبردست ساحر" کہتے ہیں۔

جنگ کے دوران میں ولندیزی کے ایک لیڈر گرٹ گوزلنس نے اپنے ایک
ساتھی کی تصویر ہرکوس کو دکھائی اور اس سے کہا کہ "مجھے اس شخص پر کبھی کبھی
شبہ ہوتا ہے کہ یہ ہمارے موافق نہیں ہے۔ تم بتاؤ تمھاری کیا رائے ہے؟" ہرکوس
نے تصویر کو غور سے دیکھا اور کمرے میں اِدھر اُدھر نظر ڈال کر کہا "میں اس
شخص کو ایک جرمن سپاہی کے لباس میں دیکھ رہا ہوں۔"

بعد میں معلوم ہوا کہ وہ واقعی جاسوس تھا، اس لیے اس کو گولی سے
اڑا دیا گیا۔

ولندیز یا انشیبستان کے صنعتی اداروں میں ہرکوس کی خدمات سے عام
طور پر فائدہ اٹھایا جاتا ہے۔ وہ مشینوں کو صرف ہاتھ سے چھو کر بتا دیتا ہے کہ
اس کا فلاں پرزہ خراب ہو گیا ہے، اسے بدل دو۔ یا مشین میں فلاں خرابی واقع
ہونے والی ہے، اسے درست کرا لو۔ بارہا یہ دیکھا گیا ہے کہ ہرکوس نے جو کچھ بتایا
وہ بالکل ٹھیک تھا۔

نورمبرگ کا ایک شخص آٹو نیلچ ہے۔ اس میں بھی بعض عجیب اور غیر معمولی
قوتیں ہیں، آٹو جب بجلی کے کسی بلب کے نیچے والے دھات کے سرے کو اپنے
ہاتھ سے چھوتا ہے تو وہ روشن ہو جاتا ہے۔ ڈاکٹر آج تک اس کا کوئی سبب نہیں
معلوم کر سکے۔

ڈنمارک کا رہنے والا ایک شخص پیٹر جانسن جب بجلی کی روشنی گل کر کے
ایک آرام کرسی پر لیٹ جاتا ہے تو اس کے سینے اور ناخنوں اور پیشانی سے عجیب
قسم کی روشنی نکلنے لگتی ہے۔ اسی طرح اگر ایک شیشے کی پلیٹ میں لوہے کا برادہ
رکھ دیا جائے اور آٹو اس برادے کے پاس اپنا ہاتھ لے جائے تو وہ برادہ اچھلنے
کودنے اور ناچنے لگتا ہے۔

ارگیسا فی سرڈا ایک اسپانوی تھا۔ اسے بارہا ماہرین امراض چشم کو حیرت میں ڈال دیا۔ سرڈا دھاتوں کے آر پار دیکھ سکتا تھا، دھات کے ایک ڈبے میں ایک گھڑی بند کر دی گئی، سرڈا نے ڈبے کی طرف دیکھ کر بالکل ٹھیک وقت بتا دیا، ایکسرے کے ایک ماہر نے یہ معلوم کرنے کی بہت کوشش کی کہ وہ کیونکر دھات کے آر پار دیکھ لیتا ہے، مگر وہ کچھ معلوم نہ کر سکا۔

نیویارک کی ایک عورت ایلسہ برنی فرینچ میں ایک عجیب و غریب قوت تھی۔ وہ تاریکی میں مختلف رنگوں میں تمیز کر لیتی تھی، مثلاً اس کی آنکھوں پر پٹی باندھ دی گئی اور اسے ایک بالکل تاریک کمرے میں لے گئے، جہاں ایک برتن میں مختلف رنگوں کی گیندیں رکھ دی گئی تھیں۔ وہ اس برتن میں جھانکتی تھی اور جس رنگ کی گیند کو اٹھانے کے لیے اس سے کہا جاتا تھا وہ بلا کسی پس و پیش کے اس رنگ کی گیند اٹھا لیتی تھی، وہ صرف ہاتھ سے گیند کو چھوتی تھی اور اٹھا لیتی تھی۔ سائنس اس گتھی کو نہیں سلجھا سکی۔ ڈاکٹر اور ماہرین سائنس یہ عقدہ حل نہیں کر سکے کہ رنگ کی شعاعیں کیوں کر اس کی نسوں میں داخل ہو جاتی ہیں، انسانوں کے متعلق یہ کہا جاتا ہے کہ وہ ان شعاعوں کو محسوس نہیں کر سکتیں۔

۱۹۶۱ء میں وارسا کے مابعد الطبیعاتی انسٹی ٹیوٹ نے ایک پولستانی کسان کے متعلق رپورٹ شائع کی جو ۴۸ گھنٹے پہلے اسپتال کے کسی مریض کی موت کی پیش گوئی کر دیتا تھا۔ بڑی خوفناک صلاحیت تھی یہ اس کسان میں! اس کا نام ظاہر نہیں کیا گیا، اس لیے کہ ڈر یہ تھا کہ پبلک اس پر حملہ نہ کر دے۔ وہ کسان مریض کے اوپر جھکتا تھا۔ اگر موت اس مریض کے سر پر منڈلا رہی ہوتی تھی تو وہ اسے سونگھ لیتا تھا اور بتا دیتا تھا۔

پیٹر ہرکوس میں بھی یہ دہشت ناک صلاحیت ہے۔ وہ بھی لوگوں کی موت کی پیشین گوئی کر دیتا ہے، لیکن اس کی اس قوت کا تعلق خواص یابی یا نفس پیمائی سے ہے۔ سائنس نئے نئے نام تو گڑھ لیتی ہے، لیکن ان کی تشریح سے دامن بچاتی ہے۔

کچھ عرصہ ہوا ہرکوس نے کہا تھا کہ "ہٹلر زندہ ہے، وہ اسپین میں موجود ہے"۔ یہ اعلان بھی ایسی ہی باتوں میں سے ایک ہے، جن کا سمجھنا آسان نہیں ہے۔

غیر معمولی قوتوں کے یہ واقعات ترقی یافتہ یورپ کے ہیں اور وہاں کے ماہرین طب اور ماہرین سائنس بارہا ان کی توضیح اور تشریح سے اپنی معذوری کا ظاہر کر چکے ہیں۔ خود اس برصغیر میں اسی قسم کی سیکڑوں مثالیں مل جائیں گی۔ ابھی کچھ عرصہ پہلے آنجہانی ٹھاکر دیپ نرائن سنگھ لکھنؤ میں رہتے تھے۔ ایک دفعہ ان کے پاس ایک مریض آیا جس کو ۱۰۳ بخار چڑھا ہوا تھا۔ وہ چاہتا تھا کہ اس کا بخار فوراً اتر جائے اور وہ اپنے کام پر چلا جائے۔ ٹھاکر صاحب نے کہا "ایسا نہ کرو۔ یہ بات خطرہ سے خالی نہیں ہے۔" مگر وہ نہ مانا۔ کہنے لگا "اگر میں آج دفتر نہ گیا تو ملازمت سے الگ کر دیا جاؤں گا۔" ٹھاکر صاحب نے اس کے سر پر ہاتھ پھیرا۔ اس کا بخار اتر گیا، مگر جب وہ وہاں سے اٹھ کر چلا تو گر پڑا۔ ٹھاکر صاحب نے پھر اس کے سر پر یہ کہہ کر ہاتھ پھیرا کہ میں بخار سو ڈگری کیے دیتا ہوں چنانچہ اس کا بخار سو ڈگری ہو گیا اور وہ آسانی سے اٹھ کر چلا گیا۔ ہمارے ملک کے ڈاکٹر بھی ان کی ان قوتوں کی کوئی توضیح نہیں کر سکے۔ وہ یہ کہہ کر خاموش ہو جاتے تھے کہ یہ قوتیں خداداد ہیں اور ہماری سمجھ سے بالاتر ہیں۔

کاہل کی ایک مچھلی

بحرالکاہل کے جزیرہ نارفوک میں ایک ایسی مچھلی ملی ہے، جس کے
سے انسان کو ڈراؤنے خواب دکھائی دیتے ہیں۔ ماہرین بھی یہ تسلیم کرتے
مچھلی کے استعمال سے انسان پُرسکون نیند نہیں سو سکتا۔ آسٹریلین
س سی رنلے نے اپنے ایک بیان میں بتایا ہے "ایک شخص نے اس
اکر یہ خواب دیکھا کہ وہ ایک بڑے ہسپتال کے آپریشن روم میں ہے
اکٹروں اور نرسوں کی ایک بڑی فوج اس کے پاس کھڑی ہوئی ہے
بے ہوشی کی دوا بھی نہیں دی گئی اور ڈاکٹروں نے اس کے نئے سوٹ
ں کا آپریشن کرنا شروع کر دیا۔ اس خواب کا اس شخص پر اتنا اثر
ب وہ بیدار ہوا تو بھاگ کر اپنی بیوی کے پاس پہنچا اور اس سے
روع کر دیا کہ تم میری چیخ پکار پر مدد کے لیے کیوں نہیں آئیں۔" رنلے
ر کہ انھوں نے بھی یہ مچھلی کھائی، لیکن اتنا بھیانک خواب نظر نہیں آیا۔
ارے میں انھوں نے بتایا "میں نے خواب دیکھا کہ میں مردوں اور
ں کی ایک پارٹی میں ہوں۔ جہاں سارے مہمان بالکل ننگے ہیں اور
ر اپر یہ گانا ہو رہا ہے کہ "ہاں، ہم بغیر پاجاموں کے ہیں۔" ایک دوسرے
لہنا ہے کہ "کوئی نہیں جانتا کہ یہ مچھلی ڈراؤنے خواب کیوں لاتی ہے۔ بعض
کا خیال ہے کہ اس مچھلی کے یہ اثرات اس کی بعض نباتی غذاؤں کا نتیجہ
ہیں۔" یہ مچھلی سمندری چٹانوں کے قریب پائی جاتی ہے اور کھانے میں
بنائی جاتی ہے، لیکن نارفوک کے باشندے اگر کبھی شکار میں اسے مچھلی
تے ہیں تو گھبرا کر پھینک دیتے ہیں۔

ان کے درد سر کی ریسرچ

شکاگو۔ امریکہ کے ڈاکٹر ایف ایم۔ آسٹیلڈ کا کہنا ہے کہ درد سر

کی اکثر قسموں کا سر سے کوئی تعلق ہی نہیں ہوتا۔ تقریباً ۹۵ فی صد درد سر جسم کی دوسری کیفیات کے نتیجہ میں پیدا ہوتے ہیں۔ مثلاً اگر آپ کسی ایسے کمرے میں بیٹھے ہوں، جس میں صاف ہوا کا گزر نہ ہو تو آپ کے سر میں درد شروع ہو سکتا ہے۔ آپ کو اگر بخار آ گیا ہے تو جسم کی غیر طبعی حالت کے نتیجہ میں بھی آپ کو درد سر ہو سکتا ہے۔ کسی وقت کا کھانا چھوڑ دینے سے بھی آپ کو درد سر ہو سکتا ہے۔ کسی کام میں زیادہ دیر کی محویت بھی آپ کے لیے درد سر کا باعث ہو سکتی ہے۔ ڈاکٹر موصوف کا کہنا ہے "درد سر غالباً کھوپڑی سے درد پیدا کرنے والے کسی مادے کے اخراج سے پیدا ہوتا ہے۔" عام درد سر کام میں زیادہ محویت یا کسی کام میں بہت دیر تک لگے رہنے سے ہوتا ہے، لیکن اس کا علاج بھی بہت آسان ہوتا ہے۔ کام چھوڑ دینے، جگہ تبدیل کر دینے اور کچھ دیر آرام کرنے سے یہ درد رفع ہو سکتا ہے۔ ڈاکٹر آسٹیلڈ اس سلسلے میں ایک اور دل چسپ بات بتاتے ہیں، وہ یہ کہ "اس درد کی سائنٹفک تحقیقات کے لیے آپ اسے کسی جانور کے سر میں منتقل نہیں کر سکتے۔ اس کے لیے تو سائنس دانوں کو انسانوں پر ہی تجربے کرنے پڑیں گے۔" ان کا کہنا ہے کہ درد سر انسان کے دماغی اور جسمانی مسئلوں کی طرف ایک وارننگ کا کام کرتا ہے، لیکن "عام درد سر سے بعض لوگوں کا اپنے سر میں رسولی ہونے کا شبہ کرنا عموماً غلط ہوتا ہے۔ ایسے ایک ہزار واقعات میں سے صرف تین کے سروں میں رسولی پائی گئی۔"

دن بھر کی تھکن

رات کو چپکے سے کوئی آواز آپ کے کان میں آ جائے تو آپ کیا محسوس کریں گے؟ انسان کو ہر وقت ایک سچے دوست، ایک رازدان کی، ایک دل کی باتیں سننے اور صحیح مشورہ دینے والے کی ضرورت

بعد ہی۔ انسان کی اسی ضرورت کو محسوس کرتے ہوئے دی ایناد آسٹریلیا کے محکمہ ٹیلی فون نے ایک ایسی خفیہ سروس شروع کی ہے جو رات کے تھکے ماندے تاجروں اور انھی کی طرح دوسرے پریشان لوگوں سے دل چسپ باتیں کرکے انھیں گہری نیند سلانے کی کوشش کرتی ہے۔ اس مقصد کے لیے ایک خاص فون نمبر مقرر ہے۔ آپ رات کو بستر پر بے چینی سے کروٹیں بدل رہے ہوں، ہزار کوشش کے باوجود نیند نہ آرہی ہو، ڈراؤنے خیالات دماغ کو پریشان کر رہے ہوں تو بس وہی فون نمبر گھمائیے۔ ایک شیریں اور نرم آواز آپ کو سنائی دے گی۔ آپ جس کی آواز چاہیں گے وہی آپ سے بات کرے گی۔ مطلب یہ کہ اگر آپ کسی لڑکی سے بات کرنا چاہیں گے تو لڑکی ملے گی یا کسی مرد کی آواز چاہیں گے تو مردانہ آواز سنائی دے گی۔ شعبۂ مذکور کا کہنا ہے کہ اس کی یہ سروس بہت کام یاب ہو رہی ہے۔ روزانہ رات کو تقریباً اسی اشخاص اس سروس کی مدد حاصل کرتے ہیں۔ ان میں اکثریت ایسے لوگوں کی ہوتی ہے جو اپنی پریشانیوں پر خود قابو نہیں پاسکتے اور کسی دوسرے معتمد آدمی سے بات کرنے سے بھی ان کا علم غلط ہو سکتا ہے۔ اس سروس کے آپریٹروں کے انتخاب میں ان کی آواز کو بڑی اہمیت دی جاتی ہے۔ صرف اچھی آواز والی لڑکیاں اور لڑکے اس کام پر لگائے گئے ہیں اور انھیں اس قسم کا حلف اٹھانا پڑتا ہے کہ وہ ساری باتیں راز میں رکھیں گے۔

گنجے پن کا علاج

جاپان کی ٹوکوشیما یونیورسٹی کے شعبۂ علم ترکیب جلد نے یہ اعلان کیا ہے کہ اسے ایک چینی نبات سوئرٹیا جیپونیکا سے گنجے پن کا علاج کرنے میں کام یابی حاصل ہوئی ہے۔ اس بوٹی کی یہ خاصیت بتائی گئی ہے کہ اس میں بال اگانے کی صلاحیت ہوتی ہے۔ شعبۂ مذکور کے ایک پروفیسر نے جن کا نام خبر میں ظاہر نہیں کیا گیا ہے، اپنے بیان میں بتایا ہے کہ اس بوٹی میں ٹینن، نامیاتی ترشہ، مختلف کیمیاوی مادّے اور کافی بڑی مقدار میں سوئرٹیا میرن پائے گئے ہیں۔ جب سوئرٹیا میرن کھوپری کی جلد میں پہنچتا ہے تو اس میں موجود خمیرلے اور ترشوں کے اثر سے موثر گلوکوز کی شکل اختیار کر لیتا ہے جو سر میں بال اگانے کا محرک بن جاتا ہے۔ پروفیسر کے خیال میں یہ دوا کھوپری میں ایسے حالات پیدا کر دیتی ہے جو بال اگانے کے لیے ضروری سے ہوتے ہیں۔ ہوکیر یونیورسٹی اور اوساکا سنٹرل ہسپتال میں علاجی تجربوں میں بھی یہ نباتی دوا کام یاب ہوئی ہے۔ اس کی افادیت کے بارے میں یہ دعوا کیا گیا ہے کہ گزشتہ نومبر سے اب تک جتنے مریضوں پر یہ دوا استعمال کی گئی ہے ان میں بلا تخصیص عمر، ۸۰ فی صد کے سروں میں اس سے بال اگانے میں کام یابی ہوئی ہے۔ صرف ٹوکوشیما یونیورسٹی میں سینتالیس مریضوں میں سے چونتیس کے سر میں نئے بال نکل آئے ہیں۔ انھی اعداد و شمار سے یہ اندازہ لگایا جا سکتا ہے کہ گنجے پن کے علاج میں ایک نباتی دوا کتنا زبردست انقلاب لا سکتی ہے۔

انسان — سمندری گوریلا

آکسفورڈ یونیورسٹی کے پروفیسر برائے حیوانیات سر ایلسٹر ہارڈی نے انسان کی تخلیق کے بارے میں ایک نیا نظریہ پیش کیا ہے اور وہ یہ کہ "انسان پہلے سمندری گوریلا تھا" پروفیسر موصوف نے حال میں برائٹن، انگلستان میں امورِ بحری سے متعلق سائنس دانوں کی ایک کانفرنس میں اپنے نظریہ کی تفصیل کے ساتھ وضاحت کرتے ہوئے بتایا کہ انھوں نے اپنا نیا نظریہ تیس سال کی تحقیقات کے بعد قائم کیا ہے اور دوسرے سائنس دانوں نے بھی ان کے نظریہ کی تائید کی ہے۔ سر ایلسٹر ہارڈی کے خیال میں ایک بار گوریلوں پر ایسا وقت آیا کہ وہ جنگلوں میں غذا حاصل کرنے کے خوف ناک مقابلوں سے گھبرا کر سمندر میں کود پڑے، جہاں شروع میں انھیں بڑی دقتوں کا سامنا پڑا، لیکن رفتہ رفتہ وہ پانی میں پیرنا سیکھ گئے۔ پروفیسر موصوف کہتے ہیں کہ "میرا اندازہ ہے کہ دس لاکھ سال قبل گوریلے پچھلے سمندر کی طرف بھاگے تھے اور پانچ لاکھ سال قبل وہ انسان کی شکل میں سمندر سے باہر آئے" سمندری زندگی میں ہی ان گوریلوں کے جسم کے بال ختم ہو گئے اور "سورج کی تپش سے بچنے کے لیے ان کے سر پر بال رہ گئے۔" پھر وہ یہ بھی بتاتے ہیں کہ انسان نے، جو پہلے گوریلا تھا سمندر ہی میں رہ کر کھڑا ہونا سیکھا، کیونکہ سمندر کا پانی اس کے جسم کو سہارا دیتا تھا۔ سمندر میں ہی اس انسان کی ٹانگیں لمبی ہوئیں اور سمندر کی مچھلیاں اور دوسرے جانور پکڑنے کے نتیجے میں اس انسان کے ہاتھوں نے ایک نئی شکل اختیار کر لی۔ سر ایلسٹر ہارڈی یہ بھی بتاتے ہیں کہ انسان نے اپنی سمندری زندگی میں ہی اوزار اور ہتھیار استعمال کرنا سیکھ لیا تھا۔ وہ ساحلی پتھروں سے بحری خارپشتوں کا شکار کھیلنے لگا تھا۔ پھر جب وہ کھڑا ہونے لگا، ہتھیار استعمال کرنا سیکھ گیا اور سیدھا ہو کر چلنے کے قابل ہو گیا تو اس نے خشکی کا رخ کیا اور اس دفعہ اس نے دوسرے جانوروں سے زیادہ اپنے کو طاقتور محسوس کیا اور گویا دنیا کو فتح کرنے کیلیے چل پڑا۔

کھیل کود، دماغی اور جسمانی صحت کے لیے ضروری ہے

ہمدرد ٹرسٹ کلب کا قیام و افتتاح

ندگی کا ایک ضروری جزو ہے۔ کام کے بعد اور خاص طور پر ایسے کام کے بعد جو ایک اعلیٰ اور اہم مقصد حاصل کرنے کے لیے مشنری اسپرٹ کے ساتھ کیا جائے، دماغ اور اعصاب کو
ینے اور تفریح کی بڑی سخت ضرورت ہوتی ہے ــــ کام کے بعد کھیل اور کھیل کے بعد تازہ دم ہو کر نئے جذبے سے کام ــ یہی طریق کار صحیح ہے اور اسی سے دماغی و جسمانی توازن برقرار رکھا جا سکتا ہے۔
ستور جو ہمدرد ٹرسٹ کلب کی بنیاد بنا، اور محترم حکیم حاجی حافظ محمد سعید دہلوی صدر ہمدرد کی دیرینہ خواہش نے ۸ اپریل ۱۹۷۰ء کو جامہ عمل پہنا۔ ہمارے حکیم صاحب جو اپنی قوت
د برادری میں بے مثال ہیں، کام کے دھنی ہونے کے ساتھ خوش طبعی اور خوش خلقی کے لیے نمونہ ہیں۔ کارکنان ہمدرد کے لیے جہاں ان کی شخصیت عمل کے لیے محرک ہے وہاں زندگی کے دوسرے
ہے، وہ سوشل خدمت ہو یا کھیل اور جسمانی تربیت ایک نشان منزل ہے۔ یہی وجہ ہے کہ ہمدرد میں سرمایہ و محنت کی آویزش کے اس دور میں بھی فضا عام ڈگر سے بالکل مختلف ہے۔
، (سہ شنبہ) جمعہ کا دن تھا، ہمدرد لیبوریٹریز سے ملحق وسیع میدان پر کارکنان ہمدرد کا پرجوش ہجوم جمع ہے۔ کرکٹ، ہاکی، فٹ بال اور والی بال ٹیموں کے کھلاڑی اور کپتان قطار
ے اپنے محبوب صدر کا انتظار کر رہے ہیں جو آج صبح ڈھاکہ مشرقی پاکستان کے دورے سے واپس ہوئے ہیں۔ گھڑی نے چار بجائے اور لوگوں کی نظریں سڑک کی جانب اٹھ گئیں
نظروں نے سبز رنگ کی مرسڈیز کو آتا ہوا دیکھ لیا۔ حکیم صاحب اپنے مخصوص سفید لباس میں جسے انھوں نے ستائیس سال سے آج تک ترک نہیں کیا ہے، حسب عادت مسکراتے
رکنان نے گرم جوشی سے مصافحے کیے اور حکیم صاحب کو اسٹیج پر لا بٹھایا۔
لام پاک سے جلسے کا آغاز ہوا۔ لیبر ویلفیئر آفیسر جناب خالد لطیف نے جن کی کوششوں کو ہمدرد ٹرسٹ کلب کے قیام میں خاص دخل ہے، افتتاحی تقریر کی :

لیبر ویلفیئر آفیسر جناب خالد لطیف اپنی افتتاحی تقریر پڑھ رہے ہیں۔

م خواتین و حضرات!

رد سے وابستگی کے
شدت سے محسوس
کے کارکنوں کی زندگی
سی ہے۔ آٹھ گھنٹے کام
بات کچھ سمجھ میں نہیں
نے محسوس کیا کہ ایک
کلب قائم ہونا چاہیے
بیٹھ کر فرصت کا وقت
الی جو صدر محترم اور
نرل صاحب کے دوبرات
نان ہمدرد کے لیے
ٹ فنڈ کھیلوں اور
کی اجازت مرحمت

ل اتفاق کی بات تھی
خواست تھی وہی

جناب صدر محترم کی دو روزہ [illegible] جناب
صدر نے ہماری درخواست کو شرف قبولیت سے نوازا [illegible]
فرمایا۔ سب سے پہلے [illegible]
[illegible]
[illegible] ڈائرکٹر جنرل صاحب [illegible]
[illegible]
[illegible] کھیل کے لیے تمام [illegible]
[illegible] ہیں۔
اس طرح کے کھیلوں [illegible] فائدہ ہوتا ہے
چونکہ کلب میں آنے کے بعد [illegible] آپس میں کچھ دیر
[illegible]
[illegible] سے کھیل

زندگی کے بعض پہلو [illegible]

واقعی یہ ایک حقیقت ہے کہ ہم سب [illegible] مسلسل کام
سے اپنے جسم اور دماغ میں ایک تھکاوٹ محسوس کرتے ہیں جس کے
لیے ضروری ہے کہ کسی قسم کی تفریح کے ساتھ ساتھ ذہنی
تفریح کا بھی خیال رکھا جائے تاکہ دوسرے دن پھر وہ ذہنی کیفیت اور
حاضر دماغی سے اپنی اپنی ذمہ داریاں پوری کر سکیں۔ یقیناً
اور کھیل زندگی کا ایک اہم جزو ہے اس کے بغیر ہر انسان
وقت سے پہلے ہی بڑھاپا اور ناتوانی محسوس کرنے لگتا ہے
جس طرح لوہے کو زنگ ناکارہ کر دیتا ہے اسی طرح انسان
کو پژمردگی اور مسلسل کام بوڑھا اور ناتوان کر دیتا ہے۔
ناتوانی اور بڑھاپا ہی زندگی کے زنگ کا دوسرا نام ہے۔
ہر کھلاڑی کھیل کے میدان میں آنے کے بعد کچھ [illegible]

[illegible]
[illegible] ہو جاتا ہے۔
[illegible]
[illegible]
[illegible] میں آپ حضرات کا
زیادہ وقت لینا نہیں چاہتا۔ آخر میں میں جناب صدر محترم
اور جناب ڈائرکٹر جنرل صاحب کی تکلیف فرمائی کا شکریہ
ادا کرتے ہوئے بدست دعا ہوں کہ خدا ہمارے مقصد میں
کامیاب کرے اور ہم پر ان دونوں حضرات کے کرم کی
بارش ہوتی رہے۔ آمین۔

اسکے بعد [illegible] احمد صاحب جنرل سیکرٹری ہمدرد [illegible] کلب
کی جانب سے جناب صدر کی خدمت میں یہ سپاسنامہ پیش کیا

صاحب صدر!

یہ بات اب صرف ہمیں تک محدود نہیں ہے
کہ ہمدرد کے کارکنان اور منتظمین کے درمیان
جو ذہنی ہم آہنگی ہے وہ آپ کی مساعی جمیلہ
و افکار عالیہ کی مرہون منت ہے اور خدا کا
شکر ہے کہ ہم سب متحد و شیر و شکر ہوکر مصروف کار
و مصروف خدمت ہیں۔ ہماری زندگی کا آج اہم
ترین دن ہے کہ آپ جو نہ صرف ہمارے ذاتی
محبوب و ہمدرد ہیں بلکہ پورے برصغیر کے
لیے اہم سرمایہ ہیں، ہمارے ہمدرد کلب کا
افتتاح فرما رہے ہیں۔ ہم ادارے کے تمام
شرکاء کار کی جانب سے آپ کا شکریہ ادا کرتے
ہیں اور ممنون ہیں کہ آپ نے ہمارے کھیلوں کا
افتتاح فرماکر ہمیں اس کا موقع عنایت فرمایا کہ
ہم اپنی صحت کی طرف متوجہ ہو جائیں۔ اور
اپنے کاموں سے فارغ ہوکر کچھ لمحات کے لیے
کھیل کود اور تفریحات میں بھی مشغول رہیں

ہمیں آپ کی ذات گرامی سے اُمید ہے کہ
آئندہ بھی آپ ہم پر نظر کرم رکھیں گے
اور ہمدرد کلب کی اسی طرح سرپرستی فرماتے
رہیں گے۔ ہمیں یقین ہے کہ آپ ہماری اس
درخواست کو مسترد نہیں فرمائیں گے۔ بلکہ اپنی
دلچسپی کا مظاہرہ فرماکر ہمیں مزید شکر گزار
فرمائیں گے کیوں کہ یہ ایک ناقابل تردید حقیقت
ہے کہ آپ ہی ہمارے تمام تر مسائل کے حل
کا سرچشمہ ہیں۔ ہم اس مبارک موقع پر
اپنے محبوب ڈائرکٹر جنرل صاحب محترم کے
احسانوں کا بھی شکریہ ادا کرتے ہیں اور
آپ دونوں حضرات کو اس ادارے سے
اپنی دلچسپیوں کو وابستہ رکھنے کا پورا پورا یقین
دلاتے ہیں۔ خدا کرے ایسے مسرور کن لمحات
سے ہم اکثر دوچار ہوں اور خدا کرے آپ جیسی
عہد آفریں اور عظیم شخصیت کی رہنمائی ہم سب
کو ہمیشہ ہمیشہ حاصل رہے۔ آمین ثم آمین۔

[illegible]

کھیلنے والی بلا یا ہاکی کھیلیں اور وہ کہ جو بادبانوں کی کشتیاں ... کو خاطر میں
نہیں لاسکتے کہ ... جسم کو اور اپنے اعضا کو بڑی حد تک تھکائیں، وہ کرکٹ شطرنج یا کیرم
کھیلیں اور وہ کہ جن کے خیالات ان دونوں انتہاؤں کے درمیان فضا کی وسعتوں میں
مائل پرواز رہتے ہیں وہ کسی طرح ٹینس سے دل بہلائیں۔

پھر جس طرح نبض شناس معالج مریض کو اس کے قوائے جسم کا لحاظ رکھ کر قوی یا
ہلکا جلاب دیتا ہے اسی طرح کھیلوں کے انتخاب کا فیصلہ خود کھیلنے والے کی طبیعت،
استعداد اور صلاحیت پر چھوڑ دیا جائے۔ جو جس میدان میں اچھلنا کودنا چاہتا ہو
اچھلے کودے، اس پر کسی کو بریک لگانے کی ضرورت نہیں ہے۔ جب زندگی کی ہر منزل
میں پیرِ نابالغ کے ساتھ ساتھ طفلِ ضعیف نظر آسکتا ہے تو کھیل کے میدان میں بھی اکا
دھوم ہو۔ ہر ایک کو اپنی امنگوں اور حوصلوں کا مظاہرہ کرنے کا حق حاصل ہے۔ اس کی
اجازت اسے ملنی چاہیے!

خواتین و حضرات! کرکٹ کو جو بہت ہی مہنگا کھیل ہے، عرف عام میں شاہانہ
کھیل سمجھا جاتا ہے۔ لیکن شطرنج جس کی تاریخ خود شاہد ہے اس بات کی کہ یہ کھیل بادشاہوں

کے کھیل کی شروعات ہے اور بادشاہ اپنے قلعے کے باوجود کہیں رُخ ہوتا ہے کہیں مات کھاتا
ہے۔ رُخ، فیلے اور گھوڑے سب اس کے کام نہیں آتے۔

ان کھیلوں میں سے جن کا آپ شمار کر رہے ہیں بیشتر کو مغربی دنیا کی ایجاد کہا جاتا
ہے لیکن میرا خیال ہے کہ طب و حکمت کی دنیا میں مشرق کے خیالات و افکار اور کارناموں کو
اپنانے والے اس منزل میں بھی اپنا روایتی وقار دکھانے کے لیے پیچھے نہیں رہے ہیں!
چار دیواری کے اندر کی تفریحات میں سے شطرنج اور چوسر کے بارے میں تو تسلیم کیا گیا
ہے کہ ان کی بساطیں سب سے پہلے مشرق کی سرزمین پر بچھی تھیں اور تاش کے بارے میں خواجہ
تاش کی گواہی بالکل کافی ہے۔ کرکٹ کو اگر میں گلی ڈنڈے کی ترقی یافتہ صورت کہوں تو
اس دعوے پر بحث کے لیے بھی تیار ہو جاؤں گا۔ ٹُل لگے یا ہٹ، اصل مقصد گلی یا گیند
کو دور پھینکنا ہوتا ہے۔ دونوں صورتوں میں فاصلے مختلف انداز میں ناپے جاتے ہیں۔
گلی یا گیند کو لپکنے کے لیے فریق مخالف کے کھلاڑی کچھ دور پہرا جا کر کھڑے ہوتے ہیں۔ گلی
یا گیند لپک لی جائے تو کھلاڑی "خود فوت" کھیل جاتا ہے۔ گلی یا گیند ٹانگ میں لگ جائے
تب بھی "آؤٹ" کا مقام پیدا ہو جاتا ہے۔ گولی ٹک کھیلنے والے کیرم کو کب خاطر میں لاتے

ہمدرد کے ڈائرکٹر جنرل جناب حکیم محمد یحییٰ صاحب بالنگ کر رہے ہیں۔ صدر صاحب کو کھلانے کے لیے ممبران کلب نے اپنے محبوب ڈائرکٹر جنرل ہی کو چنا تھا۔

کی تفریح طبع کے لیے وجود میں لایا گیا تھا،
اس لحاظ سے بھی شاہانہ کہا جا سکتا ہے کہ خود
بادشاہ، ملکہ، وزیر، فیل وغیرہ کے ساتھ اس کی
بساط پر نظر آتا ہے۔ کرکٹ اور شطرنج کے اس
پہلو پر غور کر کے شطرنج کو ہر لحاظ سے ترجیح
دی جا سکتی ہے کہ اس کی بساط پر بادشاہت
کے ساتھ ساتھ جمہوریت کا نقشہ بھی کبھی کبھی
نظر آتا ہے۔ اس کا انحصار شاطر کی صلاحیت
و استعداد پر ہے۔ اگر وہ ذہین اور چالاک ہے
تو پیادوں کی برتری کا [illegible] سکے جہاں تک کے لیے بادشاہ

صدر محترم ہاکی ٹیم کے ساتھ

ہیں۔ شیشے کے گنجے ہوں یا لکڑی کی گوٹیں
انگلی یا اسٹرائکر سے ضرب لگا کر ایک یا چار
گھروں میں پہنچائی جاتی ہیں۔ اسی نسبت
سے بلیرڈ کا کھیل بھی قابل غور ہے۔ ہاکی
ہو یا پولو، دونوں کا شجرۂ نسب ایران
کے مشہور کھیل چوگان سے ملتا ہے۔ فٹبال
بھی کوئی نئی چیز نہیں ہے۔ سینکڑوں سال
پہلے افریقہ کے وحشی اسی قسم کا کھیل دشمن
انسانوں کی کھوپڑیوں کو گیند بنا کر کھیلتے تھے
اب ذرا سوچیے کہ انھوں نے ہم سے کہا

Suolin

کراچی

جولائی ۱۹۶۰ء

فہرست مضامین

...عارفی

حیوانِ ناطق

ریل میں اک سیٹ پر لیٹا ہوا آرام سے — عازمِ صبحِ بنارس تھا اودھ کی شام سے

ہم سفر ہم درجہ کچھ ایسے مسافر اور تھے — اونگھتے اعضا سے جن کے طور ہی بے طور

پٹریوں پہیوں کی کھٹ کھٹ لوریاں دیتی ہوئی — عزم و استقلال کو کمزوریاں دیتی ہو

اپنا اسٹیشن گزر جانے سے ہو کر بے خبر — خواب کے جھولوں میں جھونکے لے رہی تھے فر

خشخشی داڑھی مرکوعی شان سے جھکتی ہوئی — مونچھ سجدے کی طرف مائل، مگر رکتی ہو

دید کے قابل تھا اُن کی ادھ کھلی آنکھوں کا حال — ہڑبڑا دیتا تھا جن کو احتمالِ جانِ ما

تھی اُدھر دو چار سانسوں میں جو آوازِ جرس — کھانستا تھا اُس طرف رہ رہ کے اک ضیق النف

رفتہ رفتہ جس طرح نرگس جھپکتی ہے پلک — پتلیاں آنکھوں کے اک گوشہ پہ جاتی تھیں ڈھلک

خواب و بیداری کی آویزش سے قصہ مختصر — آگیا تھا ایک مرکز پر سکوت و شورو

ریل ٹھہری ناگہاں اک پل کے ریمی ہالٹ پر — آگئی ڈبے کے اندر اک حماقت سربہ

یہ حماقت کون؟ اک صاحب مگر ہندی نژاد — سنگِ موسیٰ میں گرجتا تھا مزاجِ برق

یہ حماقت کون؟ اک دیوانۂ دورِ فرنگ — چھیڑ دی جس نے قلی کے ساتھ مزدوری کی

یہ قلی پر اور قلی جب اُس پہ غرّانے لگا

آدمی حیوانِ ناطق ہے یقیں آنے لگا

ڈاکٹر میر ولی الدین، ایم۔ اے، پی ایچ ڈی (لندن)، بیرسٹر ایٹ لا، پروفیسر جامعہ عثمانیہ حیدرآباد

زلقط گر روی باش ساکن   کہ تا چوں انبیا باشی توا مین

بیمار کیا چاہتا ہے؟ وفورِ حیات اور ازدیادِ قوت! جس چیز کی دراصل ضرورت ہے وہ صحت میں ازدیادِ قوت اور وفورِ حیات ہے۔ ہماری اکثر بیماریاں دراصل عدمِ کفایت ہی کی بیماریاں ہیں۔ ہم میں جس چیز کی کمی ہے وہ حیات کی کمی ہے اور جس چیز کی ہمیں ضرورت ہے وہ ازدیادِ حیات ہے۔ حق تعالیٰ کے حیات کی تجلی کی ضرورت ہے۔ قوتِ حیات، زندگی کو قائم و برقرار رکھنے کی قوت، زندہ رہنے اور اپنے کام کو حسن و خوبی سے انجام دینے کی قوت میں زیادتی یا اضافہ اسی وقت ہو سکتا ہے جب ہم میں باطن کی استقامت پیدا ہو جائے اور ہم ماسوی اللہ سے قلب کو خالی کر کے حق تعالیٰ کی طرف اپنی توجہ کو قائم کر لیں جو قوم کی اصطلاح میں مراقبہ کہلاتا ہے:

دل یافت دیدہ کہ مقیم ہوائے تست   (شمس تبریز)

ہر روز کچھ دیر کے لیے مراقبہ کی مشق ویسے ہی ہے جیسے برقی قوت کے مخزن پر بیٹری کا لگا دینا جس کی وجہ سے وہ برقی قوت اپنے اندر جمع کر لے۔ اسی طرح ہمیں اپنے مبداء سے توصل مراقبہ کے ذریعہ حاصل ہو جاتا ہے اور ہم حیاتِ قوتِ الٰہیہ کے ظہور و نمود کا وسیلہ اور ذریعہ بن جاتے ہیں اور درد کے ساتھ پکار اٹھتے ہیں:

اے درد ما برائے خدا جلوہ گر شدیم   دیگر ہر آنچہ ہست ہمہ از برائے ماست

ہمیں محض اس حیات و قوت کو اخذ ہی نہیں کرنا چاہیے بلکہ اس کو عطا بھی کرنا چاہیے۔ ہمیں دوسروں کی صحت و مسرت کے لیے دعا بھی کرنی چاہیے۔ حب و تودد، ترحم و تلطف، دعائے خیر و برکت تمام ابنائے جنس کے حق میں کرنی چاہیے۔ اس کام میں جس قدر ہم اپنی ذات کو فراموش کیے دیتے ہیں، اپنے نفس سے غافل ہو جاتے ہیں اسی قدر زیادہ ہم حق تعالیٰ کی حیات بخش قوت کے مظہر بن جاتے ہیں:

گر کمر بندی بخدمت ہمچو مور   ملک با چشم سلیمانت کنم

گر یقیں دانم کہ بر من عاشقی   از جمالِ خویشتن حیرانت کنم   (رومی)

ظاہر ہے کہ یہ خدمت کسی معاوضہ کے خیال سے نہ کی جانی چاہیے، صرف رضائے حق کی خاطر کی جانی چاہیے، دنیا یا دین کی طلب کے لیے نہیں، بلکہ "ابتغاء وجہ اللہ" کی خاطر:

"میں تمام لوگوں کے لیے دعائے خیر کرتا ہوں کہ حق تعالیٰ انہیں صحت و عافیت عطا کرے اور اُن کی قوتوں میں اضافہ فرمائے اور تمام بلاؤں سے ان کی حفاظت فرمائے۔"

حصولِ صحت کے روحانی نسخہ کے یہی دو اجزا ہیں: توجہ الی ذات اللہ و شفقت علیٰ خلق اللہ، یعنی قلب کی کشش حق تعالیٰ کی طرف اور عیال اللہ کے حق میں دعائے خیر اور شفقت۔ توجہ الی اللہ یا مراقبہ کی وجہ سے ہم اپنے تمام نقائص و تحدیدات سے آزاد ہو جاتے ہیں اور ایک وجودِ زندہ "میں بقول عارف رومی "پیوست" ہو جاتے ہیں:

اے خنک آں مرد کز خود رستہ شد   در وجودِ زندۂ پیوستہ شد

اور عیال اللہ پر شفقت و رحم ہمیں تمام قلبی و ذہنی امراض سے نجات بخشتا ہے اور سرچشمۂ حیاتِ ربانی کا چشمہ ہمارے اندر سے پھوٹ نکلتا ہے۔

نسخۂ شفا کے ان دونوں اجزا کا ذکر قرآن نے اس طرح کیا ہے: "إِنَّ اللَّهَ مَعَ الَّذِينَ اتَّقَوْا وَّالَّذِينَ هُم مُّحْسِنُونَ" "اتقوا" سے اشارہ توجہ الی اللہ کی طرف ہے اور "محسنون" میں اشارہ ہے شفقت علیٰ خلق اللہ کی طرف۔

ابوالحسن ہبۃ اللہ نام اور امین الدولہ لقب تھا۔ والد کا نام ابوالعلاء صاعد تھا جو بہت بڑے طبیب اور معالج تھے۔ جد امجد (پردادا) کا نام تلمیذ تھا اسی لیے یہ امین الدولہ بن التلمیذ کے نام سے مشہور ہوا۔

امین الدولہ اپنے زمانہ کا یگانہ اور فاضل طبیب تھا۔ امراض کی تشخیص و علاج میں امام تھا۔ اس کی طبی تصانیف اس کے علم و فضل کی شاہد ہیں۔ ماہر طبیب ہونے کے علاوہ بہت عمدہ خوشنویس اور عربی زبان و ادب کا بہت بڑا فاضل اور بہترین شاعر و انشاء پرداز تھا۔ مکاتیب و مراسلات میں اس عظیم طبیب کا درجہ بہت بلند ہے۔ خطوط و مضامین پر مشتمل ایک مجموعہ امین الدولہ کی انشاء پردازی پر گواہ ہے۔ علم و فضل کی دولت سے بہرہ ور ہونے کے ساتھ ساتھ نہایت متدین خوش اخلاق اور ملنسار تھا۔ امراض کی تشخیص میں اس کی رائے بہت صحیح ہوا کرتی تھی۔ اس کی ذہانت اور خوش خلقی و نیک مزاجی کے بہت سے واقعات مشہور ہیں، جن میں سے چند یہ ہیں:

ایک مرتبہ کچھ آدمی ایک عورت کو امین الدولہ کے مطب میں لائے۔ عورت بالکل مردہ معلوم ہوتی تھی۔ امین الدولہ نے اُسے دیکھتے ہی ٹھنڈے پانی سے خوب نہلانے کا حکم دیا۔ بار بار ٹھنڈے پانی کے گھڑے اس کے سر پر ڈالے گئے۔ اُس کے بعد امین الدولہ نے مریضہ کو ایک گرم کمرے میں، جہاں عود و صندل کی لکڑیاں سلگ رہی تھیں، پہنچا دیا، جہاں اسے خوب گرم کپڑے اُڑھائے گئے اور ایک گھنٹہ تک اس حالت میں رکھا گیا۔ اس کے بعد اس مریضہ کو ایک چھینک آئی اور وہ اس طرح اٹھ بیٹھی کہ معلوم ہوتا تھا کہ بالکل بیمار ہی نہ تھی اور اپنے ساتھیوں کے ساتھ پیدل واپس چلی گئی۔

ایک مریض امین الدولہ کے مطب میں آیا، جس کے بدن سے گرمی کے موسم میں پسینہ کے بجائے خون نکلتا تھا۔ امین الدولہ نے اپنے پچاس شاگردوں سے جو اس وقت موجود تھے، دریافت کیا کہ بتاؤ اس شخص کو کیا بیماری ہے؟ کوئی شاگرد بھی بیماری کا سبب نہ پہچان سکا۔ آخر امین الدولہ نے بیمار سے کہا کہ جو کی روٹی بھرتے کے ساتھ کھاؤ۔ تین دن یہ غذا کھانے کے بعد مریض اچھا ہو گیا۔ شاگردوں نے امین الدولہ سے بیماری کی وجہ اور علاج کے متعلق سوال کیا۔ امین الدولہ نے بتایا کہ اس شخص کا خون پتلا ہو گیا تھا اور مسامات کھل گئے تھے جن سے خون نکلتا رہتا تھا۔ اس غذا کا جو میں نے بیمار کو بتائی تھی خاصہ یہ ہے کہ خون کو گاڑھا بناتی ہے اور مسامات کو بند کرتی ہے۔

ایک عورت ایک مریض بچہ کو گود میں لیے آئی۔ امین الدولہ نے دیکھتے ہی کہا کہ اس بچہ کو پیشاب میں سوزش اور ریت آنے کی وجہ سے سخت تکلیف ہے۔ عورت نے کہا "ہاں" امین الدولہ نے بچہ کے لیے دوا تجویز کر دی۔ جب وہ عورت چلی گئی تو حیرت زدہ شاگردوں نے دریافت کیا کہ جناب آپ نے بچہ کو دیکھتے ہی کیسے مرض پہچان لیا! امین الدولہ نے کہا کہ میں نے دیکھا کہ بچہ اپنے پیشاب کی جگہ کو مل رہا ہے اور اس کی انگلی کے سرے پھٹے ہوتے ہیں، اس لیے فوراً میرے خیال میں آیا کہ اُس کی پیشاب کی جگہ میں سوزش اور خارش ہو رہی ہے اور اس خارش کا سبب ریت کا آنا ہے۔ بچہ چوں کہ اُس خاص جگہ کو بار بار ملتا ہے، اس لیے تیزابی مادہ کا اثر انگلیوں کے پھٹ جانے اور اُن پر کھرنڈ جم جانے کی وجہ سے ہوا ہے۔ اس علامت سے میں نے فوراً مرض پہچان لیا۔

بغداد کا مشہور مدرسہ نظامیہ اس کے مکان سے متصل عقب میں تھا۔ مدرسہ کا جب کوئی طالب علم یا مدرس بیمار ہوتا تو امین الدولہ اسے اپنے گھر لے جاتا اور بہت توجہ سے اُس کا علاج کرتا۔ جب مریض اچھا ہو جاتا تو یہ سخی و با مروت حکیم اُسے دو دینار دے کر رخصت کر دیتا۔ امین الدولہ خلیفہ اور سلطان کے علاوہ کسی سے کوئی معاوضہ یا فیس قبول نہیں کرتا۔ بڑے بڑے امیر اور دولت مند علاج کراتے تو اُن سے بھی کچھ نہ لیتا تھا۔ ایک مرتبہ کسی ملک کا حکمران، جو بغداد سے بہت دور رہتا تھا، امین الدولہ کے پاس علاج

کے لیے آیا، ابن الدولہ نے اس کی درخواست منظور کی اور کھانے پینے کا انتظام
نی طرف سے کیا اور پوری توجہ سے علاج کیا۔ صحت یاب ہو کر اپنے ملک
پہنچ کر اس نے ابن الدولہ کو بہت سے تحائف اور زرِ نقد ایک تاجر
ذ بھیجا، لیکن ابن الدولہ نے اس میں سے کچھ نہ لیا۔ تاجر نے آخر میں
، ہو کر کہا کہ اگر آپ یہ مال نہ لیں گے تو میں خود اپنے خرچ میں لے آؤں گا
ہور کر دوں گا کہ آپ نے پیش کش قبول کر لی ہے۔ یہ سن کر ابن الدولہ
ور اس نے کہا کہ اگر تمہارا ضمیر تمہیں اس پر آمادہ کرتا ہے تو یہ بھی کر دیکھو۔
ہے کچھ بھی کہے لیکن میں پیش کش قبول نہیں کروں گا۔ دنیا کے کہنے سننے
پر کوئی اثر نہیں ہوگا البتہ میرا ضمیر مجھے ملامت نہیں کرے۔ ضمیر کی ملامت
ہ پر اثر ہوتا ہے۔

خلیفہ مستعضی بامر اللہ نے ابن الدولہ کو حکم دیا تھا کہ نامور اطباء
یک کمیٹی بنائے اور وہ کمیٹی بغداد کے تمام اطباء کی جانچ کرے اور جس
ں سند دے دے، وہی علاج کرے اور جس قدر نیم حکیم ہوں، انھیں علاج
ں ممانعت کر دی جائے۔

ابن الدولہ جس قدر لائق، عقل مند اور عالم تھا اسی قدر اس کا
یق اور احمق تھا۔ ابن الدولہ نے اسے بہت کچھ پڑھایا لکھایا، لیکن
ر بھی نہیں آیا۔ ایک مرتبہ ابن الدولہ کے ایک دوست نے، جس کا لڑکا
ما، ابن الدولہ سے تعزیت نہ کرنے پر سخت ناراضگی کا اظہار کیا۔ ابن الدولہ
ں دوست سے کہا کہ میں تم سے زیادہ تعزیت اور ماتم پرسی کا مستحق ہوں،
ہ تمہارا بیٹا تو مر گیا اور میرا بیٹا نہ مرا۔

۲۸۔ ربیع الاول ۵۶۰ھ کو ابن الدولہ کا ۹۴ سال کی عمر میں
ل ہوا۔ وہ مذہباً عیسائی تھا اور آخر تک اسی دین پر قائم رہا۔ انتقال
ت اس نے بہت زیادہ جائداد، دولت اور نادر کتابوں کا قیمتی کتب خانہ
رمیں چھوڑا، جس کا مالک و وارث اس کا لڑکا بنا، لیکن وہ کچھ ہی
ں دھوکے سے قتل کر دیا گیا اور تمام سامان لٹ گیا۔ ابن الدولہ کا
مانہ، جس میں بہت سی نفیس و عمدہ کتابیں تھیں، بارہ اونٹوں پر
مجد ابن صاحب وزیر نے منگوا لیا۔ ابن الدولہ کا بیٹا مسلمان ہو گیا تھا
س کی عمر اسی سال کے قریب تھی۔

ابن الدولہ کے چند مشہور اقوال:

● کبھی اس بات پر غور نہ کرو کہ جتنے امراض کتابوں میں لکھے ہیں
بس ان کے سوا اور کوئی بیماری دنیا میں نہیں ہے، اس لیے کہ بہت سے امراض
ایسے ہیں جو بلائے آسمانی بن کر نازل ہوتے رہتے ہیں۔

● اگر بدن میں کوئی کانٹا اس طرح چبھا ہوا ہو کہ آدھا گوشت
کے اندر رہا اور آدھا باہر تو یہ خیال نہ کرو کہ تم اس کو نکال ہی لو گے۔ ہو سکتا
ہے کہ وہ ٹوٹ جائے اور کانٹے کا باقی حصہ نشتر لگائے بغیر نہ نکل سکے۔

● لباس اس قسم کا پہننا چاہیے، جس کو دیکھ کر عوام اور جاہل
حسد نہ کریں اور اعلیٰ طبقہ والے تمہیں حقیر نہ سمجھیں۔

تصانیف: ابن الدولہ ابن التلمیذ کی تصانیف میں سے چند
حسبِ ذیل ہیں:

(۱) قرابادین، ابن الدولہ کی یہ کتاب تمام قرابادینوں سے جو
اس سے پہلے اور بعد میں لکھی گئیں، بہتر ہے۔ اس کی تمام کتابوں میں
سب سے زیادہ اسی کو شہرت حاصل ہوئی۔

(۲) مقالۃ الامینیہ

(۳) جالینوس کی شرح کا اختصار، جو اس نے بقراط کی کتاب
الفصول پر لکھی ہے۔

(۴) قانون شیخ پر حواشی

(۵) جالینوس کی کتاب ابدال الادویہ کا انتخاب

(۶) مجموعہ رسائل و خطوط

(۷) نبی صلی اللہ علیہ وسلم کی اُن حدیثوں کی شرح، جو طب سے
متعلق ہیں۔

شہد کی مکھی کے زہر کی شفا بخش قوتوں کے متعلق امریکہ کے ڈاکٹر بوڈوگ بیک نے حال ہی میں ایک کتاب لکھی ہے جس کا نام ہے "شہد کی مکھی کے زہر سے علاج"۔

ڈاکٹر بیک اس کتاب میں فرماتے ہیں "سارے یورپ میں سینکڑوں معالج شہد کی مکھی کے زہر سے علاج کر رہے ہیں۔ ہزاروں مریض صحت یاب ہو چکے ہیں اور کوئی ایک کیس ایسا نظر سے نہیں گزرا جس میں اس زہر نے کوئی نقصان پہنچایا ہو"۔

شہد کی مکھی کا زہر دوران خون کو تیز تر کر دیتا ہے اور عروقِ شعریہ کو پھیلا دیتا ہے۔ اس کا نتیجہ ہوتا ہے کہ استحالہ زیادہ ہو جاتا ہے اور جراثیم ہلاک ہو جاتے ہیں۔

ایک خاتون نے امریکہ کے ایک رسالہ میں شہد کی مکھی کے زہر سے خود اپنے علاج کا حال بیان کیا ہے۔ وہ کہتی ہیں کہ "میری عمر چالیس سال کے قریب تھی جب میں وجع مفاصل یا گٹھیا میں مبتلا ہوئی اور دس برس تک لگاتار میں سخت تکلیف اٹھاتی رہی تو ڈاکٹر نے کہا "اصل میں اس مرض کا کوئی علاج ہی نہیں ہے۔ اگر تم اتنا روپیہ صرف کر سکو کہ ہر سال گرم پانی کے چشموں پر جا کر نہایا کرو تو ممکن ہے کہ اس سے تھوڑا بہت آرام ملے۔ اس طرح دس بارہ برس چل سکو گی۔ جب چونے کی تہہ جمنی شروع ہو جاتی ہے تو پھر کسی کو آرام نہیں ہوتا"۔

کچھ عرصہ بعد ایکس رے کرانے سے معلوم ہوا کہ میری ریڑھ کی ہڈی کے اوپر اور نیچے کے جوڑوں میں چونے کی تہہ جم رہی ہے۔

اس دوران میں اپنے خاوند کے ساتھ اٹلی گئی۔ وہاں میری حالت زیادہ خراب ہو گئی۔ انگلیاں، گھٹنے، ٹخنے سب بیکار ہو گئے۔ کئی ہفتے میں نے شدید تکلیف میں گزارے۔ حالت یہ تھی کہ میں بستر سے اپنا سر نہیں اٹھا سکتی تھی۔ ہم میلان میں تھے وہاں ہمارے باغبان نے ایک نحل پرور کا ذکر کیا جو شہد کی مکھیوں کے زہر سے علاج کرتا تھا اور بعض لوگوں کو اس کے علاج سے بعض ایسے مرضوں سے نجات مل چکی تھی جن کو ڈاکٹر لاعلاج قرار دے چکے تھے۔

نحل پرور نے ہمیں بتایا کہ "شہد کی مکھی کے زہر میں شفا ہے" اس نے ایک پادری کا قصہ سنایا جو ذیابیطس میں مبتلا تھا۔ اتفاق سے شہد کی مکھیوں کا ایک دہشت زدہ جھنڈ اسے چمٹ گیا اور خوب اس کے ڈنک چبھوئے۔ بے چارا ایک ہفتہ تک بخار میں پڑا رہا، مگر جب بخار سے نجات ملی تو اس کے ساتھ ہی ذیابیطس سے بھی نجات مل گئی"۔

ہمیں بڑا تعجب ہوا، ہم نے اس سے کہا مکھیوں کے زہر کی شفا بخشی کے کچھ اور حالات سنائیے۔ چناں چہ اس نے اپنے بہت سے تجربات بیان کیے خون کی کمی اور گٹھیا کے مریضوں کے صحت یاب ہونے کا ذکر آیا تو ہم اس کا بازو تھام کر اس کے ساتھ ہو لیے اور باغ میں سے گزرتے ہوئے، جہاں شہد کی مکھیاں ہوتی تھیں، وہاں تک پہنچ گئے اور میں نے کہا "میرے بھی ایک مکھی سے کٹوا دیجیے"۔ اس نے کٹوا دیا۔ وہ ہفتہ کا دن تھا۔ دو شنبہ کی صبح کو جب میں سو کر اٹھی تو میری طبیعت بہت ٹھیک تھی۔ ایسا معلوم ہو رہا تھا جیسے مجھ میں کافی طاقت آ گئی ہے اور میں بہت خوش اور مگن تھی۔ برسوں سے کسی دن میری اتنی اچھی حالت نہیں رہی جو مجھے دیکھتا تھا، کہتا تھا "تم کتنی بدل گئی ہو، تم اب بہت تندرست معلوم ہوتی ہو"۔

حقیقت میں مجھے بہت فائدہ پہنچا تھا۔ تکلیف کی وجہ سے میرے چہرے پر جو شکنیں پڑ گئی تھیں وہ جاتی رہیں۔ اگلے سنیچر کو میں نے پھر ایک مکھی سے اسی طرح برابر ہر سنیچر کو ڈنک لگواتی رہی۔ اب میں اچھی طرح چل پھر سکتی تھی۔ یہاں تک کہ ہمارے گھر کے پاس ہی جو پہاڑ تھا اس پر بھی اچھی خاصی طرح چڑھ جاتی تھی۔

مکھیوں کے ڈنک لگنے سے میرے ہاتھ پر ورم ہو گیا تھا لیکن اس سے زیادہ تکلیف نہیں پہنچی تھی جتنی انگلی کو سوئی سے ہوتی ہے اور زیادہ ڈنک لگنے سے تو ورم بھی ہوتا تھا [illegible]

ڈنک لگوانا شروع [illegible] دن ڈنک لگوانے لگی۔

مجھے [illegible] جسم میں محسوس ہوتا تھا مگر یہ ہیجان ناخوش گوار نہیں تھا۔ [illegible] اور [illegible] معلوم ہوتا تھا۔ اکثر رات کو سوتے سوتے اس [illegible] جسم میں [illegible] آنکھ کھل جاتی تھی۔

ابھی میرے [illegible] میں کوئی تکلیف محسوس ہوتی تھی جاڑے کا موسم شروع ہو گیا تھا۔ مجھ سے کہا گیا کہ جب بہار شروع ہوتی ہے تو شہد کی مکھیوں کے ڈنک میں زہر نہیں رہتا۔ بغیر کسی سے مشورہ کیے میں نے دو گنے ڈنک لگوانے شروع کر دیے اور بجائے ہر دوسرے دن کے ہر روز لگوائے۔ اس کا نتیجہ یہ ہوا کہ ایک دم ساری تکلیفیں پھر عود کر آئیں۔

جب میرے خاوند شام کو گھر آئے تو میں نے ان سے کہا کہ "تن درستی کے خواب فضول نکلے۔ ڈاکٹر کا بھی یہی خیال تھا کہ یہ سب عارضی کیفیت ہے۔"

میرے خاوند نے اس عرصہ میں شہد کی مکھیوں کے زہر کے متعلق کافی معلومات فراہم کر لی تھیں۔ انہیں ہپاکریٹس اور پلینی کی کتابوں میں مکھی کے زہر کے ذریعہ علاج کا ذکر ملا۔ ان کی رائے یہ تھی کہ شہد کی مکھی کا زہر ایک مخصوص زہر ہے جس میں تہ نشین چونے کو گھلانے کی بہت کافی قوت ہے۔ اسی کے ساتھ جسم نامی کو اس سے بالکل کوئی نقصان نہیں پہنچتا۔ اس کا عمل خون میں تیزی پیدا کر دیتا ہے جو ان بے بس کر دینے والے ذرّوں کو بہا لے جاتا ہے۔ انہوں نے بتایا کہ شہد کی مکھی کے زہر میں اور شہد میں ضروری معدنی اجزا اور حیاتین موجود ہوتی ہیں۔ ان کا خیال یہ تھا کہ مجھے مکھیوں کے پورے موسم میں یعنی مارچ سے اکتوبر تک برابر علاج جاری رکھنا چاہیے۔

میں نے اس امر کا اقرار کیا کہ میں نے زہر کی مقدار میں اضافہ کر دیا تھا۔

انہوں نے کہا "تمہارے خون میں جوش اور تیزی پیدا ہو گئی اور تمہارے دل پر سے زیادہ کام پڑ گیا۔ تمہارے خون میں اتنی قوت نہیں ہے جو زہر کی اتنی مقدار کو جذب کر سکے۔ [illegible] پھر ڈنک لگوانا شروع کرو، لیکن جلد بازی [illegible] شہد کی مکھیوں میں [illegible] ہوتا ہے اس کے ساتھ [illegible] ضروری ہے۔"

اکتوبر میں ان [illegible] شروع ہو جاتی ہے اور مکھیاں جاڑوں کے موسم کے لیے [illegible] بند کر دیتی ہیں [illegible]

[illegible] کے نظام میں [illegible] ہے۔

سب ملا کر میں نے تقریباً ایک ہزار ڈنک لگوائے۔ پہلے انگلیوں اور انگشت شہادت کے درمیان، پھر کلائی میں، کہنی میں اور [illegible] میں اس کے بعد گردن کے اور ریڑھ کے پچھلے حصے میں۔

میں [illegible] تھی اور [illegible] تک اپنی بیٹی کی بچی کو دھوپ سے سینکتی تھی اور خوب پہاڑ پر چڑھتی اترتی تھی۔

محل پرور نے مجھے رائے دی کہ میں پھر ڈاکٹر سے ملوں اور ایکس رے کراؤں۔ میں ڈھلتی ڈھلتی ڈاکٹر کے پاس گئی اور ایکس رے کرایا۔ میری ریڑھ کی ہڈی بالکل صاف اور ٹھیک اور سیدھی تھی۔ ہر جوڑ اپنے خانہ میں مضبوطی سے بیٹھا ہوا تھا۔

ڈاکٹر بولا۔ "بعض کسانوں کے پاس ایسی چیزیں ہوتی ہیں جن سے طب حیران رہ جاتی ہے۔"

لوگ مجھ سے پوچھتے ہیں "کیا تمہیں یقین ہے کہ تم بالکل تن درست ہو گئیں؟ یہ علاج کچھ ایسے ہوتے ہیں کہ عارضی طور پر سب ہی کو آرام معلوم ہوتا ہے، پھر وہی حال ہو جاتا ہے۔"

میں کیا جواب دوں، میں تو یہ جانتی ہوں کہ چار برس سے میں بالکل تن درست ہوں۔ میں نہیں کہہ سکتی کہ مجھے اپنے مرض سے ہمیشہ کے لیے نجات مل گئی یا نہیں، مگر مستقل طور پر مرض سے نجات ملی ہو یا عارضی طور پر، یہی کیا کم ہے کہ میں نے چار برس بغیر کسی تکلیف کے گزارے ہیں۔

خریداری نمبر

بعض قارئین کرام خط و کتابت کرتے وقت یا دوبارہ چندہ سالانہ ارسال کرتے وقت اپنے خریداری نمبر کا حوالہ نہیں دیتے جس کی وجہ سے ادارہ کو ان کے ارشاد کی تعمیل میں دقت ہوتی ہے اور وقت بھی لگتا ہے۔ براہ کرم اپنا خریداری نمبر ضرور لکھیے۔

جس کاغذ میں رسالہ لپٹا ہوتا ہے اس پر خریداری نمبر پتے کے ساتھ ہی لکھا ہوتا ہے۔

حفظ صحت

آپ کی جِلد اور اس کی مصروفیت

محمود ہاشمی۔ دہلی

آپ کے جسم پر یہ نرم و نازک جلد محض زیبائش کے لیے نہیں ہے، بلکہ آپ کی شخصیت کی تکمیل کے علاوہ جلد کا جسمانی صحت اور اعصاب کے عمل سے براہ راست تعلق ہے اور یہ ایک ایسے ڈھانچے کی طرح جو کسی مشین کے پرزوں کے نظام پر محض مشین کی تکمیل کے لیے نہیں ہوتے، بلکہ وہ مشین کے پرزوں کو بیرونی نقصان رساں اثرات سے محفوظ رکھتا ہے۔

انسان کا دل، پھیپھڑے اور گردے، اپنی حرکت اور اپنی جانچ پرتال کے ساتھ اپنے عمل کو جاری رکھتے ہیں اور جسم کے اندرونی نظام کی صحت اور مناسبت کے لیے جلد ایک محافظ کا درجہ رکھتی ہے۔ یہ جراثیم سے لڑتی ہے اور انھیں جسم میں داخل ہونے سے روکتی ہے اور ان کے حملوں سے ہماری جسمانی حس کو خبردار کرتی ہے۔ حرارت پر کنٹرول کرنے کے علاوہ یہ پانی اور شکر کا ذخیرہ جمع کر کے جسم کو پہنچاتی ہے، جو ہمارے جسم میں وٹامن ڈی کی تکمیل کرتا ہے اور پھیپھڑوں اور گردوں کی توانائی میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔
اس عمل کے ساتھ ہی جلد فاسد مادے اور جراثیم کو ختم کرنے کے بعد شفاف ہو کر ہمارے حسن کی وجہ بنتی ہے۔ ان رخساروں کا حسن، جن کے متعلق شاعر نے کہا ہے کہ ؎

نسیم صبح جو چھو جائے رنگ ہو میلا

ہماری جلد کی صحت کے مرہون منت ہیں۔

جلد کا یہ حیرت انگیز عمل جو ہمیں محسوس بھی نہیں ہوتا۔ ہر لمحہ جاری و ساری رہتا ہے۔ یہ سورج کی گرمی برداشت کرتی ہے اور موسم کے تمام اثرات خود سہنے کے بعد جسم کو صرف ضروری اجزا فراہم کرتی ہے۔ ایسی دواؤں کی طرح جن کی ترکیب ہمارے ذہن سے اوجھل ہے۔ یہ موسم اور سورج کی گرمی کے خطرناک اثرات کو جو ہمارے جسم کے اندرونی نظام کے لیے نقصان دہ ہوں، خود اپنی جان پر کھیل کر ان سے اعصاب کو بچا لیتی ہے۔

جلد اپنے عمل کے اعتبار سے بہت بسیط ہے۔ اس کا رقبہ
انسان میں تقریباً ۱۹ مربع فٹ اور وزن تقریباً ۶ پونڈ ہوتا ہے ا
انچ سے لے کر ۱/۳۲ انچ تک موٹی ہوتی ہے۔

جلد کی بناوٹ میں نہایت باریک اجزا شامل ہیں۔ ا
حصہ جو خشک ہے اور جسم کے بیرونی حصہ پر منڈھا ہوا ہے۔ بیرو
حیثیت رکھتا ہے۔ اس کے اندرونی حصہ میں ایک اور تہہ ہے،
جلد کہہ سکتے ہیں۔ ان دونوں سطحوں سے ہمارے جسم کے نہایت با
منسلک ہیں۔ بالوں کی جڑیں، روغن (چربی) کے غدود، میٹھے
موٹے اور باریک مساموں کے علاوہ خون کی باریک نالیوں
دونوں سطحوں سے تعلق ہے۔ نسوں کے ذریعہ ہماری جلد کا تعلق
اندرونی تمام اعصاب سے ملا ہوا ہے اور اس طرح جلد کا اعصا
براہ راست مستحکم تعلق ہے۔

کسی چیز کو چھونے یا درد محسوس کرنے کا عمل۔ حرارت ک
اندرونی حصوں تک پہنچانا، یہ جلد کا وہ عمل ہے جو ہر لمحہ جاری ر
اس طرح جلد اور ہمارے اندرونی اعصاب آپس میں قوی ر
رکھتے ہیں۔

اعصاب اور جلد دونوں اپنے باہمی اور انفرادی عمل
جسم کے بیرونی چھوٹے مساموں کی ابتدائی نشوونما میں حصہ
اعصاب کے مسام جن کا منھ اندرونی حصہ کی طرف ہوتا ہے
ایک نامکمل سطح پر ابتدائی پرورش پاتے ہیں اور باریک پٹھوں
میں جلد کی گہرائی تک آجاتے ہیں اور ان کے ذریعہ ایک تار برقی
جلد اور اعصاب کا باہمی ربط برقرار رہتا ہے اور ہماری جسمانی
کی تکمیل ہوتی ہے۔

اعصاب اور جلد کا چوں کہ آپس میں بڑا ربط ہے، اس لیے ہر بیماری کا جو اعصاب پر اثر انداز ہو، جلد پر بھی اثر ہوتا ہے۔ جن اشخاص نے شدید بیماری کا زمانہ گزارا ہے، وہ جان سکتے ہیں کہ ہماری خوب صورتی صرف جلد اور اس کی صحت و ملاحت پر موقوف ہے۔ بیماری کے جلد پر جو اثرات ہوتے ہیں اس سے ہماری شخصیت کا حسن بھی متاثر ہوتا ہے اور جلد کا حسن، لطافت اور ملاحت ماند پڑ جاتی ہے۔ رخسار اور ماتھے کی سرخی جو کبھی کبھی ہمارے حسن کو دوبالا کرتی ہے۔ ان بیرونی اثرات کا نتیجہ ہے، جو جلد پر اثر انداز ہوتے ہیں اور یہ خون کے چھوٹے مساموں کے ذریعے، جن کا نظام اعصاب کے ہاتھوں میں ہوتا ہے۔ ان کے ارتقا اور ایک دوسرے کو دبانے یا مس کرنے کی وجہ سے یہ سرخی یا سفیدی ظاہر ہوتی ہے۔ جلد کے ماہرین کے نزدیک جلد کی یہ کچھ حالتیں محض بیرونی دباؤ یا زور دینے کا نتیجہ ہوتی ہیں۔

لیکن آج کل ماہرین جلد، یہ چند سال پہلے والی تشخیص کو معتبر نہیں سمجھتے اور انھوں نے سرخ اور سفید جلد کی کیفیت کے متعلق کچھ نئی طبی وجوہات بھی اس بیرونی سبب کے علاوہ دریافت کر لی ہیں۔

ماہرین جلد کے نزدیک ہمارے بعض اعصابی امراض ہماری جلد کی خرابی کا نتیجہ ہوتے ہیں اور بعض اعصابی بیماریاں دو پہلوؤں سے اثر انداز ہوتی ہیں، مثلاً کوئی بیماری جلد پر پیدا ہو اور اس کا اثر اعصاب پر بھی ہو، یا اعصاب کی بیماری کا جلد پر اثر پڑے اور ان دونوں اثرات سے بیماری بڑھتی ہے اور اس کا اثر بھی اعصاب اور جلد دونوں حصوں پر ہو سکتا ہے۔

امراض جلد کے ماہرین کے علاوہ عام طبی ماہرین کی بھی یہ رائے ہے کہ بیماری دو پہلوؤں سے اثر انداز ہوتی ہے۔ مثال کے طور پر ڈر، خوف، رنج اور تفکرات انسان کے قلب پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ پھر قلب سے دوسرے اعصاب متاثر ہوتے ہیں۔ بچوں میں ڈر اور خوف کا اثر قلب سے شانے پر ہوتا ہے اور اس خوف سے اکثر ان کا پیشاب خطا ہو جاتا ہے۔

ایک مریض کو ڈاکٹر نے آنتوں کی خارش کی تشخیص کی اور اسباب میں اعصاب کی ان کیفیات کو بتایا جو اس مریض نے اپنے باپ اور شوہر کی وفات پر برداشت کیں۔ اسی طرح اعصاب کی بعض بیماریوں کو ہمارے جلدی نظام کی خرابی سے تعبیر کیا جاتا ہے اور ماہرین طبیعات کی یہ دلیل کہ بیماری دو حیثیت پہلوؤں سے اثر انداز ہوتی ہے۔ درست معلوم ہوتی ہے۔

یہ ایک عام تشخیص ہے کہ حرکت اور دباؤ جلد کی بیماری کو اور زیادہ خراب کر دیتا ہے۔ یا جلد کی بعض بیماریاں غیر طبعی حرکت یا کچھ بیرونی اور اندرونی اجزا کے نامناسب دباؤ سے پیدا ہوتی ہیں۔ لیکن جلد کی قدیم بدنظمی کی وجہ اور سبب دریافت کرنا مشکل ہے۔ چوں کہ ایسے کیس میں یہ سمجھنا مشکل ہو جاتا ہے کہ جلد کی یہ پرانی بیماری کن اثرات کا سبب ہے اور بیماری کی ابتدا میں ہمارے جسم کے اندرونی نظام کو دخل ہے یا بیرونی اثرات کو۔

جلد کا نظام ہماری صحت کے لیے نہایت ضروری ہے لیکن جلد کی اس اہمیت کے باوجود اس کا عمل نہایت معمولی ہے اور یہ نہایت آسانی اور معمولی سی توجہ کے ساتھ اپنے کام پورے کرتی ہے۔ لیکن جلد کی ظاہری دیکھ بھال نہ کرنے سے جلد کی بہت سی بیماریاں اور مشکلات پیدا ہو جاتی ہیں۔ خاص کر عورتوں میں یہ بیماریاں زیادہ پیدا ہوتی ہیں۔ چوں کہ ان کو اپنی جلد کے نکھار کی زیادہ فکر ہوتی ہے اور وہ ایسے مرکبات، پوڈر کریم وغیرہ بھی استعمال کرتی ہیں جو جلد میں پیچیدگی پیدا کر سکتے ہیں چوں کہ بیرونی استعمال کے مرہم جلد میں صحت، توانائی اور جلا پیدا کرنے سے عام طور پر قاصر ہیں۔ حالاں کہ وہ بیرونی جلد کو ایک قسم کا سکون پہنچاتے ہیں۔ دراصل جلد کی بناوٹ اور اس کے اجزا۔ مرہم اور ایسے مرکبات کے اثر کو ناکام کرنے میں خود مجرم ہیں اور ان اشیاء کے ڈرامائی اثر کے باوجود جلد کو مکمل توانائی حاصل نہیں ہوتی۔ جلد کے نوکیلے باریک اجزا جو ہماری کھال سے چپکے ہوتے ہیں۔ ایسے مرہموں اور مرکبات کے جلد کے اندر داخل ہونے کے عمل میں حائل ہوتے اور یہ مرہم جلد کے اندر پہنچ کر مطلوبہ اثر پیدا کرنے سے قاصر ہیں۔

کریم جو جلد پر ملی جائے، وہ صرف بیرونی جلد اور اس کے مساموں میں جذب ہو جاتی ہے اور زیادہ گہرائی تک نہیں پہنچتی اور ایسی جذب ہو جانے والی تمام دوائیں بالوں کی جڑوں اور روغن (چربی) کے غدودوں تک اثر کرتی ہیں اور یہ اثر جلد کے ماہرین کے نزدیک نامکمل ہے۔

لیکن اس کا مطلب یہ بھی نہیں ہے کہ جلد کی ایسی حفاظت غیر ضروری ہے۔ یا جلد کی ظاہری حالت۔ مناسب دیکھ بھال اور حفاظت کی مرہون منت نہیں ہے، بلکہ جلد کی خصوصی دیکھ بھال اشد ضروری ہے۔

چھپے کا اثر رکھنے والے مادّے اور دیگر تیزابی مادّے جلد کی عمر کو نقصان پہنچاتے ہیں اور اسے موٹا اور چمڑے جیسا بنا دیتے ہیں، جس سے ہمارا حسن اور جسم کی لطافت ختم ہو جاتی ہے اور زیادہ خطرہ یہ ہے کہ تیزابی مادّے مسام کے ذریعے اعصاب تک پہنچ کر جسمانی صحت کو نقصان پہنچا سکتے ہیں۔

خشک جلد پر کولڈ کریم کا استعمال سود مند ثابت ہوتا ہے۔ یہ نہایت آسانی سے جلد کی خشکی کو دور کرتی ہے اور پیٹرولیم جیلی جو خشک جلد کے لیے دوا کے طور پر استعمال ہوتی ہے۔ اس سے سستی بھی ہوتی ہے۔

یہ بھی خیال رکھیے کہ تیل جلد کو نرم نہیں کرتا۔ لیکن اس کو موسم کے اثرات سے خشک ہونے سے بچا لیتا ہے۔ چوں کہ تیل کی نمی اور رطوبت جلد میں سرایت کر جاتی ہے۔ تیل تو ہمارے قدیم علاجوں میں سے ہے، لیکن آج کل فوری اثر انداز ہونے والے اور جلد کو نمی پہنچا کر خشکی کو دور کرنے والے مرہم عام طور پر رائج ہو چکے ہیں۔

کیل، جھائیاں، مہاسے اور چھیپ وغیرہ کبھی کبھی انتہائی عامیانہ انداز سے جلد کی بیماری بن جاتے ہیں اور یہ اثرات ہر انسان اپنے جسم کے ارتقا کے دوران کم و بیش کسی درجہ تک ضرور محسوس کرتا ہے۔ اس کی کوئی خاص وجہ نہیں ہے، بلکہ روغنی غدود (چربی کے غدود) جب نشوونما پاتے ہیں تو ان کی ارتقائی حرکت نوعمری کی ایسی جلدی بیماریوں کا سبب بن جاتی ہے، جو مہاسے اور چھیپ کی شکل میں نمودار ہوتی ہیں۔ یہ روغن (چربی) کے غدود ہر انسان کو اس کی مکمل جنس بنانے کے لیے بے حد ضروری ہیں۔ ان غدودوں کی تکمیل ہی جنس کے نامکمل مراحل کو پایۂ تکمیل تک پہنچانے کا سبب ہے، اسی وجہ سے عنفوانِ شباب میں جلد پر مہاسے کیل وغیرہ پیدا ہو جاتے ہیں۔ جلد کے امراض کا عین وقت پر مناسب علاج ہماری صحت اور حسن کے لیے نہایت ضروری ہے۔ امراضِ جلد کے ماہرین جلد کی بیماریوں کے لیے خشک اجزا منتخب کرتے ہیں۔ صابن اور پانی جلد کی بیماری کے عالم میں نقصان رساں اثرات پیدا کرتا ہے۔ چوں کہ صابن میں اگر ہلکا تیزاب یا سوڈا ہو تو وہ جلد کو پھاڑتا اور خشک کرتا ہے۔ اگر تیل کی نسوں کی نالیاں بند ہو جائیں تو بال سفید ہونے لگتے ہیں۔ اگرچہ تیل کا سیاہ مادہ جو ہمارے بالوں کی جڑو[ں] میں ہوتا ہے۔ خراب نہیں ہوتا۔ لیکن ایسا تیل جو اپنے دوران کو ختم کر کے [؟] جاتے وہ مردہ اور بے اثر ہو جاتا ہے اور سیاہ بالوں کی جڑوں میں ایسا م[؟] تیل جذب ہو کر انھیں سفید کر دیتا ہے۔ مہاسے اور چھیپ کے پیدا ہونے [؟] خوراک ایک خاص سبب ہے۔ خوراک جلد کو موٹا کرتی ہے ثقیل گوشت[؟] بھنے ہوئے آلو، چاکلیٹ، پیٹو چپس اور کچھ دوسرے اجزا جو تیرہ سال انیس سال کی عمر میں عام طور پر کافی مرغوب ہوتے ہیں۔ جلد میں ایک [؟] کی پیچیدگی پیدا کرنے کا سبب بنتے ہیں۔ گھریلو عورتوں میں ایگزیما عام [؟] پر ہوتا ہے۔ اکثر یہ حالت دراصل اس وجہ سے ہوتی ہے کہ بعض صابنوں [؟] ایسے اجزا ہوتے ہیں، جن کے جذب ہونے والے اجزا میں زہریلا مادہ ہوتا [؟] ان صابنوں کے استعمال سے ایسی جلدی بیماریاں ہو جاتی ہیں۔ عورت[یں] چوں کہ بار بار صابن کا استعمال کرتی ہیں، اس لیے یہ وبا ان میں عام پر پائی جاتی ہے۔

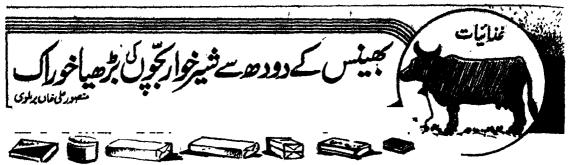
ہماری جلد کا حسن اور بناؤ سنوار اگرچہ جسمانی صحت کے لیے لا[زمی] نہیں ہے لیکن بعض حالتوں میں جلد یہ ظاہر کرتی ہے کہ جسم میں کس جگہ بیا[ری] کے جراثیم موجود ہیں، اسی طرح جلد کی بیماریاں بہت سی اندرونی اعص[ابی] بیماریوں کی وجہ بن سکتی ہیں، اس لیے جلد کی دیکھ بھال اور خصوصی تح[فظ] نہایت ضروری ہے۔

خون کی خرابی اور خون کی عام بیماریوں کے علاوہ جگر اور گردوں [کی] بعض بیماریاں بھی جلد کی خرابی سے پیدا ہوتی ہیں۔ اگر جلد پر کسی جگہ یا انگلی[وں] کے درمیان کتھئی یا سیاہی مائل نشانات پڑ جائیں تو اس کا مطلب ہے کہ اند[رونی] نسوں میں جراثیم پیدا ہو گئے ہیں، جو خون کو خراب کر رہے ہیں اور جگ[ر اور] گردہ کے افعال کو بگاڑ سکتے ہیں۔ کچھ قدیم روایتی دوائیں جلد کی بیمار[یوں] کے لیے تیر بہدف ہیں۔ سبزیوں کا استعمال یا نیم کے پانی سے نہانا نہایت [مفید] ہے۔ سبزیاں سکون پہنچاتی ہیں اور ایک قسم کی نمی اور ٹھنڈک پیدا کرتی [ہیں]۔

جلد کی یہ مصروفیت اور ہمارے اعصابی نظام سے اس کا تعلق [ہمیں] مجبور کرتا ہے کہ ہم اپنی صحت، حسن اور توانائی کے لیے جلد کی مناسب [؟] دیکھ بھال کریں اور اسے خطرات سے محفوظ رکھیں۔

غذائیات

بھینس کے دودھ سے شیر خوار بچوں کی بڑھیا خوراک

منصور علی خاں بریلوی

اب تک عام طور پر یہ سمجھا جاتا تھا کہ بھینس کا دودھ صرف پینے کے لیے ہی موزوں ہے اور اس سے شیر خوار بچوں کی خوراک تیار کرنا مناسب نہیں ہوگا۔ لیکن حال میں بنگلور کے دودھ کی تحقیق سے متعلق قومی ادارے اور خوراک کے مرکزی ٹکنالوجیکل ریسرچ انسٹی ٹیوٹ میسور اور دوسرے مرکزوں میں اس مسئلہ پر جو تحقیقی کام ہوا ہے، اس سے یہ نظریہ غلط ثابت ہو گیا ہے۔ اس تحقیقات کے نتائج میں یہ بتایا گیا ہے کہ بھینس کے دودھ سے شیر خوار بچوں کے لیے بڑھیا قسم کی خوراک بھی پیدا ہو سکتی ہے اور کافی مقدار میں مکھن بھی حاصل ہو سکتا ہے، جس سے اس خوراک کی مجموعی لاگت میں کمی ہو سکتی ہے۔ اس بنا پر میسور کے اس ادارہ نے پچھلے دو برسوں میں ملک کے بہت سے چھوٹے بچوں کے لیے دودھ کی ایسی خوراک تیار کی ہے، جسے ہندوستان بھر کے مختلف حصوں کے بچوں کے لیے کارآمد بنایا گیا ہے۔

چوں کہ اس وقت ہندوستان میں بچوں کے لیے موزوں خوراک بہت بڑی مقدار میں باہر سے منگائی جا رہی ہے، جس میں زیادہ تر دودھ اور دودھ سے تیار ہونے والی اور کوکو وغیرہ کی مصنوعات شامل ہیں، اس لیے مذکورہ بالا تحقیقاتی کام کی بڑی اہمیت ہے۔

مرکزی وزارت خوراک و زراعت کا دودھ کی ڈیریوں کی ترقی کا شعبہ اس معاملے میں گہری دل چسپی لے رہا ہے اور ملک کے مختلف حصوں میں دودھ کی پیداوار بڑھانے اور دودھ سے کھانے پینے کی چیزیں تیار کرنے والی صنعتوں کو ترقی دینے کے لیے متعدد منصوبے تیار ہو چکے ہیں۔ اس سلسلے میں ضلع کیرا کی طرح ایک تنظیم سوراشٹر میں بھی جاری ہو چکی ہے۔ کلکتہ کے نزدیک ایک علاقہ میں بھی اس قسم کی ایک تنظیم چل رہی ہے۔ پنجاب، اتر پردیش اور گجرات میں بھی ایسی تنظیموں کے جاری ہونے کا امکان ہے۔ ہندوستان کی مرکزی اور ریاستی حکومتوں کے علاوہ اقوام متحدہ کا بچوں کی بہبود سے متعلق ہنگامی فنڈ، خوراک و زراعت کی عالمی تنظیم اور صحت سے متعلقہ عالمی ادارہ بھی اس معاملہ میں گہری دل چسپی لے رہے ہیں اور انھوں نے ملک کی موجودہ تنظیموں کو کچھ ضروری سامان اور فنی مشورہ بھی دیا ہے۔

دھان کی بھوسی کا تیل

ہندوستان میں دھان کٹنے کے بعد جو چاول حاصل ہوتا ہے، اس کا اندازہ لگ بھگ ۲۔کروڑ ۸۰۔لاکھ ٹن ہے، اس لیے اس چاول سے بھورے رنگ کی جو بھوسی حاصل ہوتی ہے، اس کی سالانہ پیداوار تیس لاکھ ٹن شمار کی گئی ہے۔ یہ بھوسی، جو ہلکے بھورے رنگ کی ہوتی ہے، سونگھنے میں خوش بودار اور کھانے میں شیریں ہوتی ہے۔ اندازہ کیا گیا ہے کہ اگر اس بھوسی سے تیل نکالا جائے تو اس کی مقدار سالانہ تین لاکھ ٹن سے بھی زیادہ ہو سکتی ہے اور اگر اس تیل کو دوسرے ملکوں میں برآمد کیا جائے تو اس کی قیمت لگ بھگ چالیس کروڑ روپے ہوگی۔

چوں کہ بھوسی میں پروٹین اور وٹامن ہوتے ہیں، اس لیے مویشیوں کی خوراک کے نقطۂ نظر سے اس کی غذائی اہمیت کافی ہے لیکن جب یہ بھوسی بہت دنوں تک پڑی رہتی ہے تو اس میں چربی کا تیزابی مادہ پیدا ہو جاتا ہے اور اس کا استعمال مویشیوں میں معدہ کی تکالیف کا باعث ہوتا ہے۔

میسور میں خوراک کے مرکزی ٹکنالوجیکل ریسرچ انسٹی ٹیوٹ نے ایک ایسا طریق عمل ایجاد کیا ہے، جس کی مدد سے دیسی الکحل تیار ہو سکتا ہے، جو ایک ذیلی پیداوار ہے اور چینی کی صنعت میں استعمال ہوتا ہے۔ اس طریق کار کا ایک تجرباتی پلانٹ کی بنا پر تجربہ کیا گیا ہے اور اس تجربہ سے ثابت ہوا ہے کہ یہ تیل کھانے کے بھی کام آ سکتا ہے اور صابن سازی میں بھی استعمال ہو سکتا ہے۔

نفسیات

خوابوں کی دھندلی اور پُراسرار دُنیا کے بعض روشن پہلو

وہ دن دور نہیں ہے جب انسان دوا کی ایک گولی کھا کر اپنے خوابوں پر کنٹرول حاصل کر سکے گا۔ اس وقت بھی ڈاکٹر کسی ایسے کیمیاوی مرکب کی تلاش میں ہیں جسے اگر سونے سے پہلے کھا لیا جائے تو انسان بھیانک خواب نہیں دیکھے گا بلکہ ان کے بجائے خوش گوار اور فرح بخش اور دل چسپ خواب اس کو نظر آئیں گے۔

بے شک یہ سب باتیں ابھی تک خیالی منصوبے ہیں مگر پھر بھی خوابوں کی دھندلی اور پراسرار دُنیا کے بعض روشن پہلوؤں کے متعلق بہت غیر معمولی اور اہم انکشافات ہوئے ہیں۔

یہ واقعہ ہے کہ سائنس دانوں نے بعض حیرت انگیز امتحانات کی مدد سے فی الواقع "ندیا پور" پر حملہ کر دیا ہے اور اس سرزمین کے بعض تعجب انگیز حالات معلوم کیے ہیں۔

مثلاً ایک طبی مرکز کے تحقیق و تفتیش کرنے والوں نے حسب ذیل معلومات حاصل کی ہیں۔

بعض لوگ جو بہت زیادہ خواب دیکھتے ہیں اتنے ہی شوق سے

خوابوں کا انتظار کرتے ہیں جتنے شوق سے تعیش جانے کا۔

جن لوگوں کو اس امر کا پوری طرح یقین ہے کہ ہم کبھی خواب نہیں دیکھتے، وہ غلط کہتے ہیں۔ وہ بھی برابر خواب دیکھتے ہیں۔ ہاں وہ اپنے خواب بھول جاتے ہیں۔ یہاں تک کہ بعض پیچیدہ اور اُلجھے ہوئے خواب بھی وہ بھول جاتے ہیں، حالاں کہ یہ خواب وہ آدھ آدھ گھنٹے تک لگاتار دیکھتے رہتے ہیں۔

جو لوگ بہت زور شور سے کہا کرتے ہیں کہ ہمیں بے خوابی یا نیند نہ آنے کا مرض ہے وہ بھی نہ صرف آرام سے سوتے رہتے ہیں بلکہ خواب بھی دیکھتے ہیں۔

ذیل میں ہم چند سوالات اور وہ جوابات جو تحقیق و تدقیق کرنے والوں نے ان سوالات کے دیے ہیں، درج کرتے ہیں۔

کیا ہم ایک سوتے ہوئے آدمی کو دیکھ کر یہ معلوم کر سکتے ہیں کہ وہ خواب دیکھ رہا ہے؟

اب تک تو یہ تھا کہ جب ہم کسی سوتے ہوئے آدمی کو مسکراتے ہوئے پاتے تھے تو کہتے تھے کہ وہ خواب دیکھ رہا ہے اور یہ بات بھی ہم یقین کے ساتھ نہیں کہہ سکتے تھے۔ اب شکاگو یونیورسٹی کے محققین نے جو انکشافات کیے ہیں ان کی بنا پر ہم یقین کے ساتھ بتا سکتے ہیں کہ کوئی سوتا ہوا آدمی خواب دیکھ رہا ہے یا نہیں۔

ایک سونے والے آدمی کی آنکھوں کو دیر تک غور سے دیکھتے رہو اگر تم آنکھ کے ڈھیلوں کو پپوٹوں کے نیچے حرکت کرتے ہوئے دیکھو تو سمجھ لو کہ وہ خواب دیکھ رہا ہے۔ اس کی آنکھ کے ڈھیلے صرف اس لیے حرکت کر رہے ہیں کہ وہ اپنے سامنے ایک کہانی کے حصے کھلتے ہوئے دیکھ رہا ہے۔ جب ڈھیلے متحرک نہ رہیں تو سمجھ لو کہ خواب ختم ہو گیا۔

کیا عورت اور مرد ایک دوسرے سے مختلف انداز میں خواب دیکھتے ہیں؟

بے شک عورت اور مرد ایک دوسرے سے مختلف انداز میں

...دیکھتے ہیں۔ ویسٹرن ریزرو یونیورسٹی کے ڈاکٹر کالون ایس ہال نے
...نوجوان مردوں اور عورتوں کے خواب جمع کیے، ان خوابوں سے معلوم ہوا کہ
...میں دونوں جنسوں کے خواب مختلف ہوتے ہیں۔ خواب میں لڑکیوں
...لڑکے زیادہ تر اپنے خاندان والوں سے ہوتے ہیں، مگر لڑکوں کی مڈبھیڑ
...تر اپنے دوستوں اور اجنبیوں سے ہوتی ہے۔

اس کے علاوہ مردوں کے دشمن خواب میں دوسرے مرد ہوتے ہیں
...دوست عورتیں ہوتی ہیں، لیکن لڑکیوں کے خوابوں میں دوست اور
...دونوں جنسوں کے لوگ ہوتے ہیں۔ اس سے ایک دل چسپ نتیجہ یہ
...ہے کہ مرد بلا شبہ یہ جانتا ہے کہ میرے دشمن کون ہیں اور دوست کون،
...کے برخلاف عورتیں نہیں جانتیں۔

ہم ہولناک خواب کب دیکھتے ہیں؟

ڈاکٹر برنارڈ ایل ہیسلا جو نیویارک کے مشہور ماہر تحلیل نفسی اور
...راض دماغی ہیں برسوں سے اپنے مریضوں کے خوابوں کا مطالعہ کر رہے ہیں

...ں نے تحلیل نفسی کی امریکن ایسوسیشن کے ایک جلسہ میں بیان کیا کہ
...گہری نیند میں ہولناک خواب کبھی نہیں دکھائی دیتے، ایسے خواب صرف
...نیند میں نظر آتے ہیں۔ عام طور پر وہ نیند کے ابتدائی حصہ میں نظر آتے ہیں۔
...صاحب موصوف فرماتے ہیں کہ "بے شعوری اور بے خبری کے عالم میں
...ن کا ذہن نیند اور موت میں فرق نہیں کرتا، وہ دونوں کو یکساں سمجھتا ہے
...نفسیاتی موت" کا ڈر ہولناک خوابوں کا ایک سبب ہے۔"

کیا خواب رنگین بھی ہوسکتے ہیں؟

ڈاکٹر ہیسلا کہتے ہیں کہ بیس آدمیوں میں سے ایک رنگین خواب دیکھتا
...در جو رنگین خواب دیکھتے ہیں وہ بھی کہیں برسوں میں ایک آدھ۔ قوس قزح
...رنگین خواب مرد بہت ہی کم دیکھتے ہیں۔

کیا اندھے آدمی خواب میں دیکھتے ہیں؟

نابیناؤں کی امریکن فاؤنڈیشن کے چارلس جی رٹرس کہتے ہیں کہ اگر اپنی
عمر میں کبھی کسی اندھے آدمی کی نظر ٹھیک تھی تو وہ برابر مرئی خواب دیکھتا رہتا
ہے، لیکن پیدائشی اندھے ایسے خواب نہیں دیکھ سکتے۔ ان کے خواب سننے، چھونے،
سونگھنے اور حرکت کرنے سے متعلق ہوتے ہیں۔

بروکلن (نیویارک) میں اندھوں کے انڈسٹریل اسکول سے تعلق رکھنے
والے جارج ای کین صاحب نے ایسے لوگوں کے خوابوں کے متعلق جو پیدائشی
اندھے تھے بعض عجیب اور دل چسپ باتیں بتائیں۔ انھوں نے اسکول کے
نوعمروں سے اُن کے خوابوں کے متعلق سوالات کیے تھے۔

ایک خواب دیکھنے والے نے بیان کیا کہ "مجھے ایسا معلوم ہوا جیسے میں
ایک بہت کشادہ خالی جگہ میں ہوں اور تنہا ہوں۔ میں نے دیکھا کہ سب پاس
کی دیواریں اور دروازے پیچھے کی طرف ہٹ رہے ہیں، پھر یکایک میرے کانوں
میں کسی کے پیروں کی چاپ کی آواز آئی جیسے کوئی جنگلی جانور آرہا ہو، وہ جانور
بالکل میرے قریب آگیا اور اس نے مجھے چھوا، اس کے چھونے سے مجھے ایسا معلوم
ہوا جیسے کسی نے ریگ مال سے رگڑ دیا ہو۔ میں بہت خوف زدہ ہوا اور میری
آنکھ کھل گئی۔ یہ ایک پیدائشی اندھے کا ہولناک خواب تھا۔

ایک دوسرے پیدائشی اندھے نے ایک بہت خوشگوار خواب دیکھا،
وہ کہتا ہے کہ مجھے ایسا معلوم ہوا جیسے میں ایک بہت خوب صورت باغ میں
ہوں جہاں طرح طرح کی خوشبوئیں چاروں طرف پھیلی ہوئی تھیں اور ایسا
معلوم ہو رہا تھا جیسے یہ باغ ایک لہردار چشمے کے کنارے ہو اور میں نے جھک کر
اپنا ہاتھ چشمے کے ٹھنڈے ٹھنڈے پانی میں ڈال دیا ہے"

کیا خواب آئندہ کا حال بتا سکتے ہیں؟

ڈینوز کولیریڈو کے ڈاکٹر جولے آئزن بڈ جو ماہر تحلیل نفسی ہیں "سائکوانیلیٹک"
میں تحریر فرماتے ہیں کہ "بعض لوگوں کے خواب میں عجیب قسم کے واقعات سے
سابقہ پڑتا ہے جن کی کوئی توضیح نہیں کی جاسکتی۔"

"مثلاً میرے ایک مریض نے خواب میں دیکھا کہ وہ تیرنے کے لیے جانا
چاہتا تھا، اس کی ساس نے اُسے روکا مگر وہ نہ مانا۔ اس کے بعد اس نے خود کو
نہانے کا سوٹ پہنے ہوئے ایک ہوٹل کے برآمدے میں پایا۔ وہ ہوٹل یا تو
پنسلوینیا تھا یا ڈنگٹن۔ برآمدے سے گزر کر وہ ایک لفٹ کے ذریعہ ہوٹل کی سب سے

بالائی منزل پر پہنچ گیا اور وہاں خود کو تنہا پاکر اُسے سخت گھبراہٹ ہونے لگی، پھر

اس کی آنکھ کھل گئی۔

ایک گھنٹہ بعد نیویارک کے پنسلوینیا ہوٹل میں پانی کی ٹنکی جو سب سے اوپر کی منزل میں تھی، کسی طرح پھٹ گئی اور پانی بہہ کر برآمدے میں آیا اور یہ برآمدہ تیرنے کا ایک بڑا حوض نظر آنے لگا۔

اس قصّہ کا ایک اور عجیب اور دل چسپ پہلو ہے۔ اس مریض کے خواب دیکھنے سے ایک دن پہلے ڈاکٹر آسترن بڑ نے ایک دوسرے مریض پر نرم توجہ کی حالت طاری کی جس کے وہ اُن دنوں تجربات کر رہے تھے اور اس سے اِدھر اُدھر کے سوالات کرتے ہوئے اتفاق سے یہ پوچھ بیٹھے "اچھا آج سے دو روز بعد کی کوئی خبر کسی اخبار سے پڑھ کر سناؤ۔ لکھتے ہیں عمل توجہ سے جو نیند پیدا کی جاتی ہے اس میں معمول ایسی چیزیں دیکھ سکتا ہے جو دوسرے لوگ نہیں دیکھ سکتے۔ اس مریض نے اس حالت میں دو روز بعد شائع ہونے والے "نیویارک ٹائمز" سے پنسلوینیا ہوٹل کی ٹنکی پھٹ جانے اور سارے برآمدے میں پانی بھر جانے کی خبر پڑھ کر سنادی، یہ خبر واقعی دو روز بعد اس اخبار میں شائع ہوئی۔

ڈاکٹر آسترن بڑ کی بہت محتاط سائنٹی فک رپورٹ میں اس کیس کے سب پہلوؤں پر غور کیا گیا ہے مگر پھر بھی ذیل کے سوالات کا کوئی جواب اس میں نہیں ہے:

۱۔ خواب دیکھنے والے کو یہ کیوں کر معلوم ہوا کہ ڈاکٹر ایک دوسرے مریض سے دو روز بعد شائع ہونے والے اخبار کی خبر پڑھوا کر سُننے کی کوشش کر رہا ہے۔

۲۔ کیا اس کے خواب پر بھی نرم توجہ کا کچھ اثر تھا۔ اگر نہیں تو دوسرے مریض کی دو روز پہلے وہ خبر پڑھ لینے سے خواب دیکھنے والے کا کیا تعلق؟

۳۔ کیا خواب دیکھنے والے نے واقعی مستقبل کا حال بتادیا۔

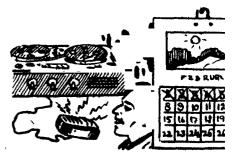
خواب کی دنیا کی اس سیر و سیاحت کا سب سے نمایاں انکشاف یہ ہے کہ سوتے ہوئے آدمی کی آنکھوں کے ڈھیلے اگر حرکت کر رہے ہیں تو وہ خواب دیکھ رہا ہے۔ یہ انکشاف نتیجہ ہے ڈاکٹر نیتھینیل کلیٹمان کی تحقیقات کا جو انھوں نے اور ان کے ساتھیوں نے شکاگو یونیورسٹی کی "خواب لیبوریٹری" میں کی۔ راتوں یہ سائنس داں تحقیقات میں لگے رہے۔ لوگوں کو لیبوریٹری میں بستروں پر سُلاتے تھے، ان کے سروں پر فیتے سے الکٹروڈ باندھتے تھے اور ان کی آنکھ کی حرکت اور دماغ کی لہروں کو ریکارڈ کرتے تھے۔ رات کے دوران میں کئی کئی بار جب الکٹرو انسیفیلوگراف مشین یہ ظاہر کرتی تھی کہ اس وقت خواب جاری ہے تو وہ سونے والے کو جگا کر اس سے خواب کا حال بیان کرنے کو کہتے تھے اور ٹیپ ریکارڈ کرتے تھے۔ اس طرح ڈاکٹر کلیٹمان اور اُن کے ساتھیوں نے نیند کی سرزمین کی کنجی حاصل کرلی۔ ڈھیلوں کی حرکت سے یہ بات واضح ہوگئی کہ اس وقت سونے والا خواب دیکھ رہا ہے، یہ بھی معلوم ہوجاتا ہے کہ خواب کتنی دیر تک جاری رہا اور کب ختم ہوا۔

اس انکشاف کو بنیاد قرار دے کر ڈاکٹر ولیم ڈیمنٹ اور ڈاکٹر ایڈورڈ والپرٹ نے اور تجربات شروع کیے اور اس پُرانے سوال کا جواب حاصل کرنے کی کوشش کی کہ "کیا خارجی شور اور روشنی وغیرہ خواب کا سبب بن سکتی ہے؟"

تفتیش کرنے والوں نے سونے والوں کے قریب گانے اور باجے کا انتظام کیا اور آنکھوں پر تیز روشنی ڈالی۔ جن کی آنکھوں کے ڈھیلے متحرک نہیں تھے انھوں نے کوئی خواب نہیں دیکھا۔ نتیجہ یہ نکلا کہ گانا بجانا اور تیز روشنی خواب پیدا نہیں کرتی لیکن جن لوگوں کے ڈھیلے متحرک تھے یعنی جو خواب دیکھ رہے تھے ان کے خواب پر اثر ہوا، پانچ سیکنڈ تک۔ گانے بجانے کا اثر یہ ہوا کہ واقعاتِ خواب کے تسلسل میں زلزلہ کا اضافہ ہوگیا۔ ایک دوسرے شخص کی آنکھوں پر روشنی ڈالنے سے اس نے خواب میں ایک ستارے کو ٹوٹتے ہوئے دیکھا۔

...ان کے شوقِ تحقیق نے ایک اور چیز کی طرف انھیں متوجہ کیا،
...کیفیات کا خواب پر کچھ اثر ہوتا ہے یا نہیں۔ اس مقصد کے لیے
...انھوں نے کہا کہ چوبیس گھنٹے تک وہ پانی یا کوئی رقیق چیز نہ
...سے کئی اتنے پیاسے تھے کہ منھ بالکل خشک ہو رہا تھا۔ پندرہ
...کیے گئے مگر ان میں ایک خواب بھی ایسا نہیں تھا جس میں
...تے دیکھا ہو۔ صرف ایک شخص نے یہ دیکھا کہ میں چولھے پر دودھ
...اور اس دودھ میں سے تھوڑا سا میں نے پیا بھی ہے۔

...سے ماہرینِ تحلیلِ نفسی کہتے ہیں کہ خواب پُرمعنی ہوتے ہیں اور
...طور پر توضیح کی جائے تو ان سے خواب دیکھنے والے کی خواہشوں
کا سراغ لگ سکتا ہے، لیکن ان کا بیان ہے کہ خواب دیکھنے
...سے کے قابل نہیں ہوتے، ان کا یقین نہیں کیا جا سکتا۔
...یا غیر شعوری طور پر وہ خواب کو اَدل بدل کر بیان کرتے ہیں۔
...تے انھیں تکلیف دہ معلوم ہوتے ہیں ان کو بھول جاتے
...دیتے ہیں۔

...امراضِ دماغی بھی خوابوں کے متعلق تحقیق و ترقیق میں
...وہ سات راتوں کے خواب ریکارڈ کرتے ہیں جس شخص کے

...یقات مقصود ہے اس کو خواب ریکارڈ کرنے والی لیبوریٹری
...ہے۔ جب وہ بستر پر سونے کے لیے لیٹتا ہے تو الیکٹروڈ کو فیتے
...یشانی پر باندھ دیا جاتا ہے، جب وہ سو جاتا ہے تو ایک شخص
...رے میں الیکٹرانسے فیلوگراف (Electroence-
-phalograph) کے پاس بیٹھا ہوتا ہے (ایک مشین ہے
...ندو تھے کے برابر) اس مشین پر ڈھیلوں کی حرکت کا
...تا ہے۔ جب یہ مشین سگنل کرتی ہے کہ خواب شروع ہو گیا ہے

تو وہ تھوڑی دیر انتظار کر کے خواب دیکھنے والے کے کمرے میں سگنل کرتا ہے۔
اب مریض کو جگا دیا جاتا ہے اور وہ اپنا خواب بیان کرنا شروع کر دیتا ہے۔
ایک ٹیپ ریکارڈر اس کا پورا خواب ریکارڈ کر لیتا ہے۔

ایک ہفتہ بعد خوابوں کا ایک پلندہ ماہر امراضِ دماغی کے یہاں بھیج دیا جاتا ہے بالکل اسی طرح جیسے ایک طبی لیبوریٹری خون وغیرہ ٹسٹ کر کے اس کی رپورٹ بھیجتی ہے۔

تحقیق و تفتیش کا سلسلہ ابھی جاری ہے، لیکن اب جب کہ

ڈاکٹروں کے پاس سرزمینِ خواب کا پاسپورٹ موجود ہے تو کون کہہ سکتا ہے کہ کیسی کیسی عجیب چیزوں کا وہ سراغ لگائیں گے۔ ممکن ہے وہ دن بھی دور نہ ہو جب ہم خوابوں کی تخلیق پر قابو پا لیں، مثلاً تمھیں اپنے کاروبار کے متعلق کوئی اہم مسئلہ طے کرنا ہے، لیکن کام کرتے کرتے تمھیں دیر بہت ہو گئی ہے اور تم تھک گئے ہو، تم گھر چلے جاتے ہو اور رات کو جب سونے کے لیے لیٹتے ہو تو اس مسئلہ کو تم اپنے تحت الشعور کے سپرد کر دیتے ہو۔ جب تم سو جاتے ہو تو وہ اس مسئلہ کو سلجھا دیتا ہے اور جب صبح کو بیدار ہوتے ہو تو وہ مسئلہ حل کیا ہوا تمھارے ذہن میں ہوتا ہے۔ آج یہ سب خواب و خیال معلوم ہوتا ہے مگر ہو سکتا ہے کہ کل یہ حقیقت بن جائے۔

والدین کے لیے

لڑکا یا لڑکی؟

آج کل اخباروں میں بہت زور شور سے خبریں شائع ہو رہی ہیں کہ ایران کی ملکہ فرح دیبا حاملہ ہیں اور ان کا بچہ اکتوبر کے آخر یا نومبر کے شروع میں پیدا ہوگا۔ یہ خبر بھی شائع ہوئی ہے کہ یورپ سے کسی بڑے ماہر کو یہ معلوم کرنے کے لیے بلایا گیا ہے کہ بچہ لڑکا ہے یا لڑکی۔

یہ سوال جب سے دنیا شروع ہوئی ہے اسی وقت سے لوگوں کے ذہنوں میں پیدا ہوتا رہا ہے کہ کسی خاتون کے بطن سے لڑکا پیدا ہوگا یا لڑکی۔ سوال دل چسپ ضرور ہے مگر آج تک اس کا جواب نہیں مل سکا۔

شاہی خاندانوں میں جہاں ولی عہد کے پیدا ہونے کی تمنا ہوتی تھی یہ سوال بہت ہی اہم ہوتا تھا اور یہ بات قرین قیاس ہے کہ وہاں لڑکے کے بجائے لڑکی پیدا ہونے سے بڑی مایوسی ہونی چاہیے تھی، لیکن یہ سوال محض شاہی خاندانوں تک محدود نہیں رہا بلکہ عوام میں بھی ہمیشہ اس کو کافی اہمیت حاصل رہی ہے۔ ہمارے ملک میں راجپوتوں میں تو لڑکی کا پیدا ہونا بڑی بدقسمتی سمجھا ہی جاتا تھا، لیکن شاید اور خاندانوں میں بھی لڑکی کا پیدا ہونا کبھی اچھا نہیں سمجھا گیا اور اس کا اثر اکثر گھروں میں آج تک موجود ہے۔ اب یہ بات کون سمجھائے کہ اگر ہر گھر میں صرف لڑکے ہی لڑکے پیدا ہونے لگیں تو دنیا کی آبادی کچھ ہی عرصے میں ختم ہو جائے گی۔

صدیوں سے اس امر کی کوشش کی جا رہی ہے کہ جب بچہ ماں کے بطن میں ہو اسی وقت یہ معلوم کیا جائے کہ وہ لڑکا ہے یا لڑکی۔ پرانے زمانہ کے فلسفی اور دور حاضر کے سائنس داں قدرت کے اس راز کو معلوم کرنے کی کوشش میں برابر لگے رہے ہیں، مگر اب تک اس کوشش کا کوئی نتیجہ برآمد نہیں ہو سکا ہے۔ یہ دور سائنس کی ترقی کا دور ہے اور آئے دن حیرت انگیز ایجادیں ظہور میں آ رہی ہیں، لیکن سائنس ابھی تک بچہ کی جنس پہلے سے جاننے یا تبدیل کرنے میں کامیاب نہیں ہو سکی ہے۔

یونانیوں کا خیال یہ تھا کہ لڑکا رحم کے بائیں جانب رہتا ہے اور لڑکی داہنی جانب۔ ہندو حضرات پرانے زمانے سے یہ مانتے چلے آ رہے ہیں کہ باسی بیضہ لڑکی پیدا کرتا ہے اور تازہ بیضہ لڑکا۔

خوردبین کی مدد سے یہ بات واضح ہوئی کہ بیضہ بارور ہو کر جب جنین بنتا ہے تو اُس میں دونوں جنسوں کی خصوصیات موجود ہوتی ہیں۔ اب یہ بات قطعاً متعین نہیں کی جا سکتی کہ کس قسم کا خلیہ بیضہ سے مل کر کس جنس کی نشو و نما کا سبب بنے گا۔

قدیم زمانہ سے اس سوال کے متعلق بے شمار قیاسات لوگوں کے دماغوں میں جگہ پاتے رہے ہیں۔ بچہ رحم کے نچلے حصہ میں ہے اس لیے وہ لڑکا ہے؛ ماں میں تیزابیت یا حموضیت زیادہ پیدا ہو گئی ہے اس لیے غالب گمان یہ ہے کہ لڑکا پیدا ہوگا، لیکن طبی نقطۂ نظر سے یہ سب باتیں بالکل فضول ہیں۔ یہ بھی کہتے ہیں کہ بچہ کی جنس کا انحصار اس امر پر ہے کہ حمل مہینہ کے کس حصہ میں قرار پایا۔ حقیقت یہ ہے کہ حمل صرف اس وقت قرار پاتا ہے جب ایک بیضہ موجود ہو اور یہ مہینہ کے ایک محدود حصہ میں ہوتا ہے۔

اب یہ بات قریب قریب پایۂ تحقیق کو پہنچ گئی ہے کہ بچہ کی جنس اسی وقت متعین ہو جاتی ہے جب حمل قرار پاتا ہے۔ ماں نہیں بلکہ باپ بچہ کی جنس متعین کرتا ہے۔ اس کے بعد کسی کے اختیار میں نہیں ہے کہ بچہ کی جنس بدل دے۔

حال ہی میں پیدا ہونے سے پہلے بچہ کی جنس کا پتہ لگانے کی بہت کوششیں کی گئی ہیں۔ امریکہ اور انگلستان کے طبی رسالوں میں ماں کے لعاب دہن کے متعلق مضامین شائع ہو چکے ہیں۔ کہتے ہیں ماں کے لعاب دہن میں بعض ہارمونوں کی موجودگی یا عدم موجودگی سے بچہ کی جنس معلوم کی جا سکتی ہے۔

۱۹۵۱ء میں بلجیم کے ایک ماہر امراض نسوانی نے اعلان کیا کہ
یش سے پہلے بچہ کی جنس معلوم کرنے کا ایک نیا طریقہ ایجاد کیا ہے
ہے کہ میں پانچ مہینے کی حاملہ عورت کے رحم سے سوئی کے ذریعہ
بز نکالتا ہوں اور اس میں چند کیمیائی اجزا شامل کرتا ہوں اس
بدل جاتا ہے۔ اگر مرکب کا رنگ نیلا ہو جائے تو لڑکا پیدا ہوگا
سُرخ ہو جائے تو لڑکی ہوگی۔ دوسرے تحقیق کرنے والوں نے
یقہ کو آزمایا ہے اور اکثر حالتوں میں پیشین گوئی صحیح ثابت ہوئی ہے
یک کا عام استعمال مناسب نہیں معلوم ہوتا کیوں کہ اس سے
دونوں کو نقصان پہنچنے کا خطرہ ہے۔

ں کے باوجود قدرت کے اسرار بدستور محفوظ ہیں۔ فرض کرو اگر ہم
یش سے پہلے یہ معلوم کرنے میں کامیاب بھی ہو جائیں کہ بچہ کی
تب بھی ہم کوئی خاص فائدہ حاصل نہیں کر سکتے۔ ہم کسی طرح
بدل نہیں سکتے۔ نہ ہم اس امر پر قدرت رکھتے ہیں کہ بچہ کی
یین کر لیں یعنی چاہے لڑکا پیدا کریں چاہے لڑکی۔

ں کے ڈاکٹر جین ریزمان نے پیدائش سے پہلے بچہ کی جنس معلوم
اور طریقہ نکالا ہے۔ وہ حاملہ عورت کا پیشاب خرگوش کے ایک
یں پچکاری سے داخل کرتے ہیں۔ سینس فرانسسکو کے دو ڈاکٹروں
رایڈورڈ شوگرمین نے اس طریقہ کو استعمال کر کے دس امتحانات
یان ہے کہ پانچ امتحانات میں اس پیشاب سے خرگوش کے
ں اگر خون جم گیا اس سے یہ معلوم ہوا کہ لڑکی پیدا ہوگی لیکن
نے غدودوں پر کوئی اثر نہیں کیا تو لڑکا پیدا ہوگا۔ اس طریقے سے
ڈاکٹروں نے جو امتحانات کیے ان میں ۹۴ فی صدی ان کی
صحیح نکلی۔

لٹر ریزمان نے لعاب دہن کے امتحانات کو بھی بہت ترقی دے لی
۱۹۵۰ء سے ۱۹۵۳ء کے آخر تک فرانس میں ایک لاکھ بیس ہزار ٹسٹ
۹۰ فی صدی پیشین گوئیاں صحیح نکلیں۔

لٹر ریزمان کا بیان ہے کہ حمل کی ایک خاص مدت میں جو جنین
ن خارج ہوتے ہیں ان کے ساتھ ایک خاص جوہر نکلتا ہے جس
دجاتا ہے کہ لڑکا پیدا ہوگا۔ اگر یہ جوہر نہ نکلے تو لڑکی پیدا ہوگی۔

جنسیات

عنفوانِ شباب کے مخصوص معالج

حامد اللہ افسر

امریکہ اور یورپ کے اکثر ملکوں کی طبی دنیا میں "ماہرین خصوصی" کا زور اتنا زیادہ ہوگیا ہے کہ "عام معالج" کی اب وہاں کوئی وقعت باقی نہیں رہی ہے۔ بچوں کے ڈاکٹر، بوڑھوں کے ڈاکٹر، عورتوں کے ڈاکٹر سب الگ الگ ہیں لیکن اب تک نوجوانوں کے ڈاکٹر علیحدہ نہیں تھے۔ اب امریکہ میں ماہرین کی ایک نئی قسم رونما ہوئی ہے "ایفی بیاٹرکس" (ephbatrice) یہ لفظ ایک یونانی لفظ سے بنایا ہے۔ یونان میں جب بچے کی اتنی عمر ہوجاتی تھی کہ اُسے فوج میں بھرتی کیا جاسکے تو اُسے "ایفی بوس" (ephebos) کہتے تھے۔

عنفوانِ شباب غیر معمولی نشوونما اور پیچیدہ جسمانی تبدیلیوں کا زمانہ ہوتا ہے۔ یہ عمر کا وہ دور ہوتا ہے جب نئے جسمانی فرائض مستقل بنیادوں پر قائم ہونے شروع ہوتے ہیں۔ حقیقت یہ ہے کہ اس دور میں جسم پر جتنے مطالبات ہوتے ہیں اتنے زندگی کے اور کسی دور میں نہیں ہوتے۔ یہی وجہ ہے کہ اکثر ڈاکٹروں کی رائے یہ ہے کہ عنفوانِ شباب میں ہر شخص کے لیے ضروری ہے کہ سال میں دو بار جسمانی معائنہ کرائے۔ عنفوانِ شباب سے یہاں مراد ۱۲ برس کی عمر سے ۱۸ برس تک کی عمر ہے۔

نوعمروں کا باقاعدہ معائنہ، اُن کی بیماریوں اور خصوصیتوں کا مطالعہ، ان کی ضرورتوں اور ان کے مسائل کی تحقیق جیسی ہونی چاہیے تھی اب تک نہیں ہوسکی۔ امریکہ کے فوجی طبی جرنل کے ایک مضمون میں ہے کہ "کسی عمر کے لوگوں کی طرف سے اتنی بے توجہی نہیں برتی گئی جتنی نوجوانوں کی طرف سے برتی گئی ہے۔"

اسی ضرورت کو پورا کرنے کے لیے "ماہرینِ امراضِ نوجوانان" کی ایک جماعت امریکہ میں حال ہی میں پیدا ہوئی ہے اور پہلی مرتبہ بوسٹن، نیویارک، فلیڈلفیا، ڈینور، سین فرانسسکو میں تعلیمی مرکز قائم کیے گئے جہاں ڈاکٹر عنفوانِ شباب اور اس کے مسائل کا مطالعہ کر رہے ہیں۔

ان تعلیمی مرکزوں میں عنفوانِ شباب کی مخصوص بیماریاں حسب ذیل قرار دی گئی ہیں۔

جِلدی بیماریاں

حال ہی میں نوجوانوں کی ایک بڑی تعداد کا معائنہ کیا گیا تھا۔ اس

تعداد میں سے ایک تہائی نوجوان بدترین قسم کے مہاسوں میں مبتلا تھے اور ان میں سے بعض کا پورا چہرہ مہاسوں سے لدا ہوا تھا۔ اس عمر میں جِلدی خرابیاں زیادہ تر جنسی احساس کے پیدا ہونے سے متعلق ہوتی ہیں۔

ایّام کی خرابی

تکلیف دہ اور بے قاعدہ اور غیر موقت ایّام کی شکایت ۳۵ فی صدی بالغ لڑکیوں کو ہوتی ہے۔ افراط سے خون جاری ہونے کی شکایت بھی اس عمر میں پیدا ہوجاتی ہے مگر کم لڑکیوں کو۔ عنفوانِ شباب میں ان شکایتوں کا سبب اور ان کا علاج بعد کی عمر سے مختلف ہوتا ہے۔

الرجی

تپ کاہی اور دمہ وغیرہ اس عمر میں پہلی دفعہ رونما ہوتے ہیں۔ ریکارڈ سے معلوم ہوتا ہے کہ بارہ برس کی عمر سے شروع ہوکر یہ الرجیاں بہت زور شور سے پھیلتی ہیں۔

ہڈیت

کو اس عمر میں تیزی سے نشوونما پاتے ہوئے ڈھانچے کا ساتھ
ت مشکلات کا سامنا کرنا پڑتا ہے، گھٹنوں کے جوڑ، مونڈھا
، کا درد۔ یہ عنفوانِ شباب کی عام شکایتیں ہیں اور ان کا
، ساتھ علاج کرنے کی ضرورت ہے تاکہ مستقل نقصان نہ

رتناؤ کی شدت

کا بہت زیادہ دباؤ یا کھنچاؤ اور تناؤ کی شدت عنفوانِ شباب
ہے۔

کا زیادہ فراہم ہو جانا عنفوانِ شباب میں عام ہے۔ پیچیدہ
سے فربہی کے متعلق مزید الجھنیں پیدا ہو جاتی ہیں۔

نیہ کی خرابیاں

رابیوں کا تعلق جنسی بلوغ کے دور میں غدودوں پر غیر معمولی
ہے۔

ن

انِ شباب میں پہلی مرتبہ ورم قولون یا آماس رودہ کی علامتیں
ہا۔

یا مرگی کے دورے پہلی مرتبہ عمر کے اسی حصہ میں شروع ہوتے ہیں۔

ب

وانِ شباب کی مخصوص ضرورتوں کے مطابق ذیابیطس کو قابو
روری ہے۔

قائص جیسے ریڑھ کی خمیدگی

رونا سے مربوط ہونے کی وجہ سے یہ حالت اکثر طرزِ نشست یا طرزِ
ی سے پیدا ہوتی ہے۔ لمبا لڑکا جو چھوٹے قد کا معلوم ہونے
م قطع سے چلتا ہے، یا ایک نوجوان لڑکی اپنے سینے کو چھپانے
، کو جھک کر چلتی ہے، یا کوئی نوجوان اپنے اوپر کتابیں لاد کر

دق

عنفوانِ شباب میں دق کے حملے عمر کے اور حصّوں کی بہ نسبت بہت زیادہ ہوتے ہیں۔

سائیکوسومیٹک عارضے

تھکان، کمر کا درد، سر کا درد، پیٹ کا درد، اضطراب، اختلاج، اکثر عنفوانِ شباب کے جذباتی مسئلوں سے متعلق ہوتی ہیں۔

ناقص بینائی۔ ناقص سماعت

جوں جوں تعلیم میں ترقی ہوتی جاتی ہے اور نوعمر لڑکا یا لڑکی اونچی جماعتوں میں پہنچتا ہے تو یہ نقائص جو اب سے پہلے زیادہ نمایاں نہیں تھے زور شور سے نمودار ہونے لگتے ہیں۔

جنسی مطابقت کے مسائل

عمر کے اس دور میں دانش مندانہ مشورہ اور مفاہمت آئندہ عمر کی پریشانیوں سے محفوظ رکھ سکتی ہے۔

پہلی چیز جو ان مرکزوں میں کی جاتی ہے وہ مریض سے (اس کے والدین سے نہیں) گفتگو ہے۔ یہ گفتگو زیادہ تر اس کی بیماری یا بیماری کی علامتوں کے متعلق نہیں ہوتی بلکہ اس کے اسکول کے متعلق، اس کے تفریحی مشغلوں کے متعلق، اس کی دلچسپیوں، اس کی امنگوں اور حوصلوں، اس کی ناکامیوں اور محرومیوں، اپنے ماں باپ اور احباب کے متعلق اس کے احساسات کے سلسلہ میں بات چیت ہوتی ہے۔ مریض اور اس کے معالج کے درمیان بحثیں اور مشورے ہوتے ہیں اور پھر معائنوں کا سلسلہ شروع ہوتا ہے۔ اس کے بعد مریض کو سب باتیں بتا دی جاتی ہیں اور یہ سمجھا دیا جاتا ہے کہ اگر اس نے تعاون کیا تو تکلیف ہلکی پڑ جائے گی اور علاج آسان ہوگا۔

مریض کی تکلیف ممکن ہے اب بھی کم نہ ہوئی ہو اور پورے طور پر

مرض سے نجات نہ ملی ہو مگر مریض اپنی حالت کو اچھی طرح سمجھ لیتا ہے اور اس کے لیے وہ قابلِ قبول بن جاتی ہے اور جو پابندیاں اُس پر عائد کی جاتی ہیں ان کو معقول اور حقیقتِ حال کے مطابق سمجھتا ہے اور چوں کہ معالج ہمدرد ہوتا ہے اور اس میں دل چسپی لیتا ہے اس لیے مریض خود بھی اپنی صحت بحال ہونے میں بہت مدد کرتا ہے۔

ایک "ماہر امراض نوجوانان" کا بیان ہے کہ عنفوانِ شباب میں لڑکا یا لڑکی صرف اپنی ذات سے اپنی نشو و نما سے اور اپنی شکل و صورت اور وضع قطع سے بہت زیادہ سروکار رکھتی ہے اور اسے یہ توقع ہوتی ہے کہ اس کا معالج بھی ان سب چیزوں کا اتنا ہی خیال رکھے گا۔ اس عمر کا آدمی کسی قسم کے ایثار کے لیے تیار نہیں ہوتا۔ نہ وہ اذیت برداشت کر سکتا ہے۔ وہ شدید جذباتی تصادم میں مبتلا ہوتا ہے اور اسے تناقض اور عدم تحفظ کا احساس ہوتا ہے۔ وہ اپنے والدین کے اثر سے آزاد اور خود مختار رہنا چاہتا ہے مگر ڈرتا ہے وہ جنسی تجربات کرنا چاہتا ہے مگر یہ نہیں جانتا کہ کیوں کر یہ تجربات کرے۔ وہ مکمل جوان بننے کا خواہش مند ہوتا ہے مگر ذمہ داری سے گھبراتا ہے۔

عنفوانِ شباب میں سر کا درد، بدہضمی، کمر کا درد یا ایام کی تکلیفیں اور بعض دفعہ دل کی دھڑکن یا عارضی طور پر بڑھا ہوا خون کا دباؤ یہ سب چیزیں نوعمری کے مخصوص مسائل کا عکس ہو سکتی ہیں یعنی ہو سکتا ہے کہ وہ وہ بہت لمبا ہو یا بہت پستہ قد ہو، یا اپنے اسکول کے کام سے پریشان ہو یا ذہنی انتشار میں مبتلا ہو یا گھر کے جھگڑوں سے کبیدہ خاطر ہو یا مکمل جوان بن جانے کی ذمہ داریوں سے خوف زدہ ہو۔

ایک ڈاکٹر نے جن کا تعلق امریکہ کے عنفوانِ شباب کے ایک تعلیمی مرکز سے ہے بیان کیا کہ ایک لڑکا تھا جان ایلیٹ، اس کی عمر تقریباً پندرہ سال تھی۔ خیال یہ تھا کہ وہ کسی دل کی بیماری میں مبتلا ہے۔ معائنہ کے بعد معلوم ہوا کہ واقعی اس کا دل بہت تیزی سے دھڑکتا ہے لیکن امتحانات سے کوئی اس کا خاص سبب نہیں ملا۔ آخر بڑی دیر تک بے تکلف اور ہمدردانہ گفتگو سے جان کے دل کی اس کیفیت کا اصل سبب معلوم ہوا۔

اس رازدارانہ بات چیت میں جان نے اپنے اسکول کا ذکر کیا اور اپنی حسین اور نوجوان استانی کا حال سنایا، وہ جنس اور اپنی استانی اور دوسری لڑکیوں کے متعلق سب کچھ کہہ گیا اور اسے خبر تک نہیں ہوئی کہ میں کیا کہہ رہا ہوں۔ جان کے دل کی غیر معمولی دھڑکن کا سبب جس سے کسی سنگین عارضے کا شبہ ہو رہا تھا۔ اس کی تشویش، اس کا انتشار اور اس کا جرم تھا۔ جب اُسے معلوم ہوا کہ وہ آزادی کے ساتھ کسی ایسے شخص سے اپنے دل کا حال کہہ سکتا ہے جو اسے سن کر برہم نہیں ہوگا اور نہ اُسے تعجب ہوگا۔ نہ وہ اس کا مذاق اُڑائے گا اور نہ نکتہ چینی کرے گا اور جو خلوص کے ساتھ اس میں دل چسپی لیتا ہے تو اس کے دل کی دھڑکن معمول پر آگئی۔

ایک دوسرے ڈاکٹر نے بیان کیا کہ "ان نوعمروں کی نشو و نما کا عمل جاری ہے۔ ان کا انداز، ان کی سیرت، ان کے جسموں کی ساخت ابھی بھرپور جوانی کے سانچے میں بیٹھی نہیں ہے اور ہم جوانوں کے معیار پر ان کی جانچ اور ان کا علاج نہیں کر سکتے۔"

فرض کرو کوئی چودہ سالہ لڑکی عنفوانِ شباب کے اسپتال میں آتی ہے اور اسے ایام کے بے قاعدہ اور خلافِ معمول ہونے کی شکایت ہے اور بہت کثرت سے خون آرہا ہے تو وہاں کا معالج ان علامتوں پر اسی انداز سے غور نہیں کرے گا جس انداز سے اس کی ماں کی انہیں علامتوں پر غور کرتا یا کسی اور جوان العمر عورت کی انھیں علامتوں پر غور کرتا بلکہ جن اسباب کی بنا پر ایک نوعمر لڑکی میں جس کا جسم ابھی ماہواری کا جاری ہونا سیکھ رہا ہے یہ علامتیں پیدا ہو سکتی ہیں ان پر غور کرے گا۔

یا فرض کرو ایک بارہ تیرہ سال کی لڑکی اپنے ماں باپ کے ساتھ عنفوانِ شباب کے اسپتال میں آئی ہے اور اس کے ماں باپ بہت مضطرب اور پریشان ہیں کیوں کہ اُس کے سینے کے ایک طرف ایک بڑی سی رسولی پیدا ہو گئی ہے۔ عنفوانِ شباب کا معالج فوراً سمجھ لے گا کہ اس عمر کی لڑکی میں پستان کا نمو اکثر اوقات بہت ہی ناہموار ہوتا ہے اور اس کے قدرتی ابھار کے ڈھنگ کے متعلق کوئی پیشین گوئی نہیں کی جا سکتی۔

سب سے بڑی پریشانی نوعمروں کو اپنے قد وغیرہ کے متعلق ہوتی ہے۔ کسی کو یہ فکر ہے کہ وہ پستہ قد ہے۔ کوئی اس لیے پریشان ہے کہ اس کا قد بہت لمبا ہے، کوئی بہت موٹا ہے، کوئی بہت دُبلا پتلا ہے۔ کسی کے داڑھی نہیں نکلتی، کسی کی نشو و نما مسدود ہے جب کہ اس کے ادر ساتھی

پتہ کار معلوم ہوتے ہیں۔ عنفوانِ شباب کے نئے ماہر نشو و نما
لے مسائل میں گہری دل چسپی لیتے ہیں اور نوعمروں کی جانفشانی
کی زندگی بسر کرنے کی عادتوں کے متعلق چوکنے رہتے ہیں، وہ
عمر بچوں کی طرح ہر چہار طرف اُچھلتے کودتے نہیں پھرتے، نہ وہ
نوں کی طرح بیٹھ کر کام کر سکتے ہیں، انھیں محنت طلب کاموں
نا ہے اور انھیں ہر میدان میں فتح پانے کی دھن ہوتی ہے
حالت پر نہیں پہنچے ہیں کہ اطمینان سے کام کریں اور ہر کام
برتیں۔ ایک نوعمر اپنے معالج سے یہ معلوم کرنا چاہتا ہے کہ اس
مضبوط ہے کہ نہیں کہ وہ ایک میل کی دوڑ میں حصہ لے سکے
پیپھڑے اس قابل ہیں کہ وہ رقص کر سکے اور عنفوانِ شباب
لیے اس قسم کے سوالات کا جواب دینا آسان نہیں ہے۔
اس اور جذباتی نوعمر کو جو نوعمری کی ٹی بی، یا دل کے مرض،
یابطس یا شدید تناؤ اور کھنچاؤ، یا مرگی کے حملوں کا شکار
ب دے۔

ریکہ کے قریب قریب ہر بڑے شہر میں نوعمروں کے لیے علیٰحدہ
ئم ہو گئے ہیں اور اکثر میڈیکل کالجوں میں اس عمر کے
ر لڑکیوں کے متعلق علیحدہ کورس مقرر ہو گیا ہے اور امریکن
ل میں عنفوانِ شباب کے طبی مسائل پر بہت مفید مضامین
لگے ہیں۔ اس جرنل کے ایک اڈیٹوریل میں ہے " اب
حساس پیدا ہو چلا ہے کہ نوعمر اپنے مخصوص مسائل رکھنے
سے زیادہ توجہ کے مستحق ہیں، جتنی توجہ اب تک ان کی
دل رہی ہے۔ جو معالج کسی نوعمر کو اس امر کا یقین دلا سکتا
کے مسائل میں دل چسپی لیتا ہے (چاہے وہ مسائل طبی نقطہ
ہی فضول کیوں نہ ہوں) تو وہ صرف ایک مریض کی مدد
بلکہ وہ ایک نوعمر کی ایک بڑے مشکل دور سے گزرنے میں
ہے اور اس کی ذہنی اور جسمانی حالت کو اس کی آئندہ
مطابق بنانے میں اس کی اعانت کر رہا ہے۔

"نرگسی آنکھیں" نے ہمدرد صحت افسانوی مقابلہ میں تیسرا انعام حاصل کیا تھا۔ اس افسانہ کے مصنف سری رام ایک اُبھرتے ہوئے نوجوان ادیب ہیں اور ضلع گورداسپور میں پنجاب سرکار کے محکمہ مال میں ملازم ہیں۔ آپ کی ادبی زندگی ابھی ابتدائی مراحل سے گزر رہی ہے۔

نرگسی آنکھیں، تیکھی ناک، کشادہ پیشانی اور رُخِ مہتاب۔ اُرملا کے حسن کے یہ تمام اوصاف اس کی تصویر سے پوری طرح ظاہر تھے۔ راکیش اس تصویر کی دل کشی اور جاذبیت بڑھانے کے لیے بار بار اس کے زاویے بدلتا رہتا۔ کبھی وہ اسے میز پر عمودار رکھ دیتا اور کبھی اسے مختلف سمتوں میں جھکا کر اپنے فن کارانہ ذوق کا مظاہرہ کرنے کی کوشش کرتا اور یہ سب کچھ دکھاوے کے لیے نہ تھا۔ اُرملا سے اسے سچی وا لہانہ محبت تھی۔ شبِ عروسی سے ہی اس نے اُرملا کے حسن کی ستایش اور پرستش کو اپنا شعار بنا رکھا تھا۔ لیکن آج وہ اُرملا کے بارے میں ایک شدید ذہنی کشمکش میں مبتلا تھا۔ اُرملا کی دل آویز تصویر اسے ناگن کی طرح ڈس رہی تھی۔ وہ اس کی غزالی آنکھوں کو اپنے لیے منحوس خیال کرنے لگا تھا۔ دماغی تذبذب کے زیرِ اثر وہ تصویر کو اپنی خواب گاہ سے اٹھا کر دور گلی میں پھینک دینا چاہتا تھا۔ کولڈ کریم، فیس پاؤڈر، لپ سٹک، عطر اور دوسری چیزیں جنھیں وہ اُرملا کے حسن کی آرائش کے لیے بڑے چاؤ سے خرید کر لایا کرتا تھا۔ آج اس کی کوفت کا باعث بن رہی تھیں اور وہ انھیں پاش پاش کر دینا چاہتا تھا۔

"الرجی کو کوئی دوا اس وقت تک کارگر نہ ہوئی۔ جب تک اس کی خواب گاہ سے بیوی کا فوٹو اتار نہ دیا گیا۔ کیمبل کی بیماری کا بنیادی سبب یہ تھا کہ اس کی بیوی آرایشِ حسن کے لیے ناموافق چیزیں استعمال کرتی تھی۔ لندن کی ایک عورت جب کبھی گلاب سونگھتی اسے دمہ کا دورہ شروع ہو جاتا۔" راکیش نے یورپ کے بعض مریضوں کی یہ حیرت انگیز داستانیں کل رات ڈاکٹر ورما سے سنی تھیں اور اس وقت وہ شدید ذہنی اضطراب سے پریشان تھا۔ ڈاکٹر ورما کی رائے میں یہ سب مریض "الرجی" (Allergy) میں مبتلا تھے اور انھوں نے راکیش کی بیماری کی بھی یہی تشخیص کی تھی۔ راکیش نے پچھلے چار برسوں میں سینکڑوں روپے کی غیر ملکی ادویہ استعمال کی تھیں لیکن کوئی بھی دوا اسے مستقل شفا نہ دے سکی۔ آج وہ تذبذب کے عالم میں اپنی بیوی کی تصویر اور آرایشِ حسن کی چیزیں ایک ایک کر کے تلف کر دینا چاہتا تھا۔ اس کے دماغ میں یہ بات بٹھا دی گئی تھی کہ الرجی ایک عجیب و غریب بیماری ہے جو کسی بھی چیز کی زودحسی سے پیدا ہو سکتی ہے۔ اسے بتایا گیا تھا کہ بیوی کے ریشمی پارچات کا کوئی رنگ، آرایشی اشیا کا کوئی جزو، اس کے فوٹو کا کوئی خاص پوز، بستر کے سرہانہ میں کسی پرندے کا بال یا پر، گھوڑے کی سواری، پھولوں کے بیج، ہوا میں اُڑنے والے خس و خاشاک اور دوسری کئی چیزیں الرجی پیدا کرنے کا باعث بن سکتی ہیں۔ مغربی ڈاکٹروں کی رائے میں جب تک یہ سُراغ نہ ملے کہ کسی مریض کے لیے ایسی کون سی چیز غیر معمولی زودحسی پیدا کرتی ہے، تب تک اس کا صحت یاب ہونا مشکل ہے۔ ان وسوسوں کی وجہ سے آج وہ اپنی محبوب بیوی کی عزیز تصویر کو قہرآلود نظروں سے گھور رہا تھا۔ ایک ثانیہ میں وہ ڈاکٹر ورما کی سُنائی ہوئی داستانوں سے مشتعل ہو کر اپنی خواب گاہ کو منتشر کر دینے پر آمادہ ہو جاتا اور پھر دوسرے ثانیہ میں اس کو بیوی کے جذبات کو مجروح نہ کرنے کا احساس ہوتا۔ اس کی مثال اس ترازو کی سی تھی جس کا ایک پلڑا اور کبھی دوسرا پلڑا خود بہ خود اوپر اُٹھ جاتا ہو۔ اس کے ذہن میں یہ پیکار شروع تھی کہ آخر وہ کیا کرے۔ گذشتہ چار برسوں میں اسے زکام کے علاج میں جن تلخ تجربات کا سامنا ہوا تھا، وہ ایک متحرک فلم کی

کے دل و دماغ سے تیزی سے گزر رہے تھے ۔ ایلوپیتھی کے کچھ ڈاکٹروں
ے کہا تھا کہ الرجی ایک لاعلاج مرض ہے ۔ اس کے اصل سبب کا
نا مشکل ہے اور اگر سُراغ مل بھی جائے تو یہ ضروری نہیں کہ اس کا
جا سکے خلاً الرجی کا مرض ہوا میں اُڑنے والے خس و خاشاک سے پیدا
استعمال ترک کرنا ناممکن ہے ۔ ایک ڈاکٹر نے بے تکلفی کے عالم میں
تھا کہ اے بھئی الرجی بڑی مبہم سی تشخیص ہے ۔ ڈاکٹر نندہ کی رائے
س کو ہر روز زکام ہو جانے کی اصل وجہ یہ تھی کہ اس کی ناک میں
۔ ڈاکٹر موہن کے نزدیک راکیش کی بیماری کا اصل سبب اس کے
خرابی تھی ۔ ڈاکٹر چوپڑہ نے اسے اپنے ہی خون کے ٹیکے لگوانے کا مشورہ
ن ڈاکٹر نندہ اسے اپنے ناک سے نکلنے والے ریشہ کے انجکشن لگواتے
ا کرتے تھے ۔ ایک اور ڈاکٹر آرسنک استعمال کرنے کے حامی تھے
کے سب سے بڑے مشیر ڈاکٹر ورما کا خیال تھا کہ جب تک الرجی کی
کا سُراغ نہیں ملتا وہ صبح شام ان کی تجویز کردہ گولیاں استعمال
۔ مختلف نسخوں اور متضاد مشوروں سے راکیش بے حد پریشان تھا ۔
اکیش کی بیماری اب آئے روز کے زکام سے بڑھ کر حبس دم وغیرہ
اختیار کرنے لگی تھی ۔ ڈاکٹر ورما کی کل رات کی داستانوں سے
س نے آخر کار اپنی خواب گاہ کو منتشر کرنے اور بیوی کی تصویر اور
نیا کو ایک ایک کر کے گلی میں پھینکنا شروع کر دیا ۔
ر ملا نے جب کچن میں کام کرتے کرتے تڑاخ تڑاخ کی آوازیں سُنیں
ی دوڑی اندر آئی اور راکیش کو اپنی عزیز چیزیں یوں مجنونانہ انداز
پھینکتے دیکھ کر حیران رہ گئی ۔ اس نے راکیش کو کئی بار الرجی کے
کو ترک کرنے کا مشورہ دیا تھا اور کہا تھا کہ وہ اپنی بیماری کو نزلہ سمجھ کر
ج شروع کریں لیکن راکیش اس کی باتوں کو ہمیشہ اَن سُنی کر دیتا ۔
نے اس کے دماغ میں یہ بات بٹھا دی تھی کہ دیسی دوائیں ایسی پیچیدہ
قطعاً بے کار ہیں اس لیے وہ آج تک دیسی علاج پر مائل نہ ہو سکا ۔
لاج کے علاوہ اُرملا کی طرف بھی اس کا رویہ جارحانہ ہو گیا تھا ۔ وہ
ہ رہا تھا " میں آئے روز کی بیماری سے بچنے کے لیے سب کچھ کر گذروں گا ۔
ھویریں اور یہ کریم پاؤڈر، لونڈر تو کیا خود تمہیں بھی ترک کر دینے
یار ہوں ۔"

آٹھ برس کی نہایت خوشگوار ازدواجی زندگی میں آج پہلی مرتبہ اُرملا کو راکیش کے انتہائی غیض و غضب کا تجربہ ہوا تھا ۔ اس کا جی چاہا کہ وہ پھوٹ پھوٹ کر رونے لگے لیکن راکیش کی مجنونانہ حرکات کو بیماری کی کوئی انتہائی شکل سمجھ کر اس نے اپنے جذبات پر قابو پا لیا اور راکیش کے ساتھ خود کوئی مباحثہ کرنے کی بجائے ڈاکٹر ورما کے مکان کی طرف بھاگی ۔ وہ وفورِ غم میں تکلیف کی پرواہ کیے بغیر براہِ راست ڈاکٹر ورما کی ڈائننگ ٹیبل پر جا پہنچی ۔

" ڈاکٹر صاحب ۔ ڈاکٹر صاحب ! جلدی کیجیے ۔ ان کی حالت بہت خراب ہے ۔" " کیوں کیا بات ہے ؟ " ڈاکٹر ورما نے مصنوعی استعجاب سے پوچھا ، " آج صبح سے بہکی بہکی باتیں کر رہے ہیں ۔ آپ فوراً میرے ساتھ چلیں " ۔ " میں آج آدھی رات کو ایک مریض دیکھنے گیا تھا ۔ اس وقت سے میں خود زکام میں مبتلا ہوں ۔ آپ گھبرائیں نہیں ۔ ابھی ذرا ٹھہر کر آتا ہوں ۔" اس مختصر سے مکالمہ کے بعد اُرملا نے میز پر دزدیدہ نگاہوں سے دیکھا کہ ڈاکٹر صاحب زکام کے علاج کے لیے کوئی اینٹی بائیوٹک گولی کھانے یا مکسچر پینے کی بجائے اسپغول سے بنی ہوئی کوئی دیسی چیز تناول فرما رہے ہیں ۔ اُرملا کے لیے یہ مشاہدہ بڑا حیرت ناک اور تعجب خیز تھا ۔ کیوں کہ ڈاکٹر ورما راکیش کے سامنے دیسی دواؤں کا ہمیشہ مذاق اُڑایا کرتے تھے لیکن ان کے اپنے گھر میں کوئی دیسی نسخہ استعمال ہو رہا تھا ۔ اس نے جی کڑا کیا اور ڈاکٹر صاحب کو گھر بلانے کی بجائے خود ان کی دُکان پر پہنچنے کا وعدہ کر کے دبے پاؤں واپس آ گئی ۔ اس اثنا میں راکیش کی غضب ناکی بھی ختم ہو چکی تھی ۔ اس کے جذبات آنسو بن کر بہہ رہے تھے ۔ جب اُرملا گھر واپس آئی تو اس کے ہاتھوں میں اینٹی بائیوٹک گولیوں کی بجائے طب یونانی کا کوئی رسالہ موجود تھا جس میں اعداد و شمار پیش کر کے بتایا گیا تھا کہ اینٹی بائیوٹک ادویہ کا استعمال نزلہ زکام حبس دم اور دمہ جیسے امراض کو جڑ سے کاٹنے میں بالکل ناکام رہا ہے ۔ ان دواؤں کے اندھا دھند استعمال سے فائدہ کی بجائے نقصان کا احتمال ہے ۔ اس رسالہ میں بتایا گیا تھا کہ ناک سے پانی آنے کو زکام اور حلق میں گرنے والے مادے کو نزلہ کہا جاتا ہے ۔ اگر مادہ غلیظ ہو چکا ہے اور جلنے کے قریب پہنچ گیا ہے تو اس کو اعتدال پر لایا جائے اور پھر اس کا تنقیہ کر کے خارج کیا جائے ۔ اس کی علامات کو عارضی طور پر دبانے

کی کوشش نہ کی جائے۔ نزلہ آنکھ، کان، حلق، دانت، معدہ، آنت، چھاتی
اور پھیپھڑوں وغیرہ پر گر کر مختلف ردِ عمل پیدا کرتا ہے۔ جب تک اس کے
بنیادی اسباب کو دور نہ کیا جائے مستقل شفا حاصل نہیں ہوتی۔
یہ بھی بتایا گیا تھا کہ مناسب دواؤں کے استعمال کے علاوہ حفظ ما تقدم بھی
ضروری ہے مثلاً اچھی متوازن خوراک کا استعمال اور ورزش، ثقیل، بادی
اور باسی غذاؤں سے پرہیز کرنا۔ زیادہ دھوپ یا سرد اور تند ہواؤں سے
بچنا۔ تنگ و تاریک مکانوں کی بجائے ہوادار مکانوں میں رہنا اور زیادہ
مباشرت سے بچنا وغیرہ۔ اس طبی جریدہ میں یہ بھی بتایا گیا تھا کہ مغربی طریقِ
علاج نے فن جراحی اور بعض امراض کے علاج میں اچھی کامیابیاں حاصل
کی ہیں لیکن زکام اور نزلہ کا مسئلہ ابھی تک حل نہیں کرسکا۔ اس ناکامی
کا اعتراف خود برطانیہ اور امریکہ کے ڈاکٹر اکثر کرتے رہے ہیں۔

جب ڈاکٹر ایلیس نے ان حقائق کو اُرملا کے اس مشاہدہ کی روشنی
میں پڑھا کہ ڈاکٹر ورما خود زکام کے علاج کے لیے اینٹی بائیوٹک گولیاں
کھانے کی بجائے اسپغول وغیرہ سے بنی ہوئی دوا استعمال کر رہے تھے تو
اس نے ایک بار پھر تڑاخ تڑاخ کی آوازیں پیدا کیں۔ لیکن اب یہ آوازیں
نرگسی آنکھوں والی اُرملا کی تصویر یا آرائشی اشیا کی نہیں تھیں، بلکہ اینٹی
بائیوٹک گولیوں والی شیشیوں کی تھیں، جنھیں وہ گلی میں پھینک کر آئندہ
دیسی دوائیں استعمال کرنے کا حلف اٹھا رہا تھا۔

نزد درقی غدد
(پیراتھائرائڈ گلینڈز)

ز درقی غدد (پیراتھائرائڈ گلینڈز)

ہ چار چھوٹے چھوٹے غدد گردن میں درقیہ کے پچھلے حصے میں چپکے رہتے
ن کی بناوٹ درقیہ سے بالکل مختلف ہوتی ہے۔ ہر جانب دو غدود
یہ ہمارے بدن میں چونے کے نمکیات اور فاسفورس کے استحالہ د
مدد دیتے ہیں۔ چونا ہمارے جسم کے لیے بہت اہم چیز ہے، کیونکہ وہ
یوں کی تعمیر میں کارآمد ہوتا ہے بلکہ عصبی نظام کی صحیح کارکردگی کے لیے
ی ہے۔ اگر ہمارے خون میں چونے کی مقدار کم ہو جائے تو عصبی نظام
ں خرابی پیدا ہو کر عضلات میں جھٹکے ہونے لگتے ہیں۔ چناں چہ جب
غدودوں کو نکال دیا جاتا ہے یا ان کے کام میں خرابی آجاتی ہے تو اعصاب
بدن میں لرزش پیدا ہو کر جھٹکے ہونے لگتے ہیں (اس مرضی حالت کو
Tی یا "ٹکزز" کہتے ہیں۔ اس میں عضلات میں مسلسل تشنج ہوتا رہتا ہے)

اگر سولی وغیرہ کی وجہ نزد درقی غدودوں کا ہارمون (پیراتھارمون) زیادہ پیدا ہونے لگے تو خون میں چونے کی مقدار زیادہ ہو جاتی ہے، اور ممکن ہے کہ یہ زیادہ چونا پھر دوسرے اعضا۔ مثلاً گردوں وغیرہ۔ میں جمع ہو کر ان کے فعل میں خرابی پیدا کر دے۔

جب خون کے اندر چونا زیادہ ہو جاتا ہے تو نزد درقی غدد کا ہارمون کم پیدا ہونے لگتا ہے۔ لیکن اگر خون میں چونا کم ہو تو نزد درقی ہارمون زیادہ پیدا ہوتا ہے۔

شکل ۵
توثہ (تھامس)

سینہ کی ہڈی کے بالائی سرے کے پیچھے جنین میں غدۂ توثہ

شکل ۴
نزد درقی غدد درقیہ کے پچھلے حصہ سے چپکے ہوئے

توثہ (غدۃ الجنین) (تھامس)

یہ گلٹی سینے کی ہڈی (عظم القص) کے بالائی سرے کے پیچھے ہوتی ہے۔ جنین میں یہ بہت بڑی ہوتی ہے، اور دو برس کی عمر تک بڑھتی رہتی ہے۔ اس کے بعد بتدریج کم ہو کر سن بلوغ کے قریب جذب ہو کر بالکل غائب ہو جاتی ہے۔

یہ بچے کے بدن کے تغذیہ میں مدد دیتی ہے، اور خیال کیا جاتا ہے کہ یہ خون کے بنانے میں حصہ لیتی ہے اور بالخصوص خون کے سفید دانے پیدا کرتی ہے۔

طحال (تلی) (اسپلین)

طحال ایک بے نالی اسی گلٹی ہے، جو پیٹ کے بائیں طرف نیچے کی پسلیوں کے نیچے رہتی ہے۔ حالت صحت میں یہ پسلیوں کے نیچے ہاتھ سے ٹٹولنے پر محسوس نہیں ہوتی، مگر بعض بیماریوں، بالخصوص پرانے ملیریائی بخار اور ٹائفائڈ میں بہت زیادہ بڑی ہو جاتی ہے۔ بعض اوقات یہ بڑھ کر ناف اور پیڑو تک چلی جاتی ہے۔ اور اس قدر خستہ ہو جاتی ہے کہ مار یا چوٹ لگنے سے بآسانی ٹوٹ جاتی ہے اور اس کے پھٹنے سے خون بہت زیادہ نکل کر جان کا خطرہ ہو سکتا ہے۔

طحال کے افعال — طحال کا اہم فعل تولید خون ہے۔ اس میں خون کے سرخ دانے اور سفید دانے بنتے ہیں، نیز یہ خون کے پرانے اور ناکارہ سرخ دانوں کو ضائع کر دیتی ہے، اور یوریا سے یورک ایسڈ کے بننے میں مدد دیتی ہے۔ طحال میں ایک اندرونی رطوبت بھی پیدا ہوتی ہے، جو لبلبہ کی رطوبت (شکر یا ئمن لیلین) کے بننے میں مدد دیتی ہے۔ نیز خون کے دباؤ پر بھی کچھ اثر رکھتی ہے۔

طحال کا بعض بیماریوں میں بڑا ہو جانا ایک حفاظتی فعل ہے، جس سے اس میں خون کے بڑے سفید دانے (دیو خلیے) بہت زیادہ پیدا ہونے لگتے ہیں اور یہ سفید دانے حملہ آور مرضی جراثیم کو کھا کر تباہ کر دیتے ہیں اور اس طرح ایک حفاظتی فعل ادا کرتے ہیں۔ معمولی حالات میں یہ سفید دانے صرف خون کے فرسودہ اور ناکارہ سرخ دانوں کو کھا کر تباہ کرتے رہتے ہیں۔

کُلاہِ گردہ (ایڈری نلز)

یہ دو چھوٹی گلٹیاں پیٹ کے اندر دونوں جانب گردوں کے بالائی سرے پر ایک ٹوپی کی طرح چپکی رہتی ہیں۔ اور تمام دروں افرازی گلٹیوں میں یہ قیام صحت اور بقائے حیات کے لیے سب سے زیادہ ضروری ہیں۔ اگر کسی جانور میں ان دونوں گلٹیوں کو نکال دیا جائے یا بیماری کی وجہ سے ان گلٹیوں کا فعل نہ صادر ہو تو وہ ۴۸ گھنٹوں کے اندر مر جاتا ہے۔

کلاہ گردہ تشریحی طور پر اور اپنے فعل کے لحاظ سے ایک دوہری (دو گونا حیثیت رکھنے والی) گلٹی ہے۔ اس کا ایک مرکزی یا لبی حصہ اور ایک بیرونی یا قشری حصہ ہوتا ہے۔

۱— لبی حصہ "ایڈری نالین" ہارمون اور اس سے مشابہ دوسرے مرکبات پیدا کرتا ہے۔ جانوروں میں لبی حصے کو نکال دینے سے کوئی نمایاں نتیجہ نہیں ہوتا کیونکہ جسم کے دوسرے اعضا ایڈرینالین پیدا کر لیتے ہیں۔ اگر حصے کا ایک ہارمون ایڈری نالین خون کے اندر داخل کیا جائے تو ار ا عضلات کے سکڑنے کی قوت بڑھ جاتی ہے، خون کی نالیاں سکڑ کر تنگ ہو جاتی ہیں اور دل کی قوت انقباض بڑھ جاتی ہے۔ ایڈرینالین کے اثر سے جگر سے شکر ہو کر خون میں پہنچ جاتی ہے اور جسم میں توانائی پیدا کرنے میں کار آمد ہوتی ہے۔ دا لبی ہارمون "نار ایپی نیفرین"، خون کے دباؤ کو نمایاں طور پر زیادہ کر دیتا ہے قلب پر اثر نہیں کرتا ہے۔ مجموعی طور پر لبی ہارمون جسم کو امکان خطرہ سے "آمادۂ جنگ ہونے یا راہِ فرار اختیار کرنے" کی تحریک پہنچا دیتے ہیں اس کو "ALARM REACTION" "ہوشیار باش" ردِ عمل کہتے ہیں ان دونوں ہارمونوں کو پیدا کرنے میں غدۂ نخامیہ کا کوئی حصہ نہیں ہوتا۔ بلکہ یہ نظام کے زیر اقتدار پیدا ہوتے ہیں۔

۲— قشری حصہ زندگی قائم رکھنے کے لیے نہایت ضروری ہے۔ یہ حصہ غدۂ نخامیہ کے اس اگلے حصے کے زیر اقتدار رہتا ہے جس سے نخامیہ کا ACTH ہارمون پیدا ہوتا ہے۔ اگر ACTH موجود نہ ہو تو قشری حصے میں کوئی ہارمون نہیں بنتے۔ قشری حصے کے ہارمون جسم کے تقریباً تمام قسم کے اعمال استحالہ پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ شکر اور چربیوں کا استحالہ اور بدن میں ان کا ذخیرہ

قشری ہارمونوں کے زیر اقتدار رہتا ہے۔ اسی طرح یہ ہارمون جسمانی حرارت کو برقرار رکھنے اور خون کا دباؤ قائم رکھنے میں بھی ایک حد تک ممد ہوتے ہیں۔ اندرونی اور بیرونی ماحول کی مختلف جسمانی اور جذباتی تحریکات (مثلاً سردی یا گرمی یا بلند مقامات میں رہنے سے، امتحان میں بیٹھنے سے اور امراض وغیرہ) سے جسم و دماغ پر بار (STRESS) پڑتا ہے۔ اس بار کی برداشت کی قوت قشری ہارمونوں کی بدولت ہی حاصل ہوتی ہے۔ یہ ہارمون ان تحریکات کا مقابلہ کرنے میں مدد دیتے ہیں اور جسم کو صحیح سلامت اور زندہ رکھنے میں بڑا حصہ لیتے ہیں۔ یاد رکھنا چاہیے کہ ایسے مختلف باروں سے اوّلاً عصبی نظام میں جھیڑ پیدا ہو کر غدۂ نخامیہ میں ACTH پیدا کرنے کی تحریک پہنچتی ہے۔ اس طرح پیدا شدہ ACTH کلاہِ گردہ کی فعلیت کو تیز کر دیتی ہے، جس سے قشری ہارمون زیادہ پیدا ہونے لگتے ہیں اور یہ جسم کے مختلف حصوں میں کافی مقدار میں پہنچ کر قوت برداشت پیدا کر دیتے ہیں۔

اگر قشری حصہ بڑھ جائے یا اس میں کوئی رسولی وغیرہ پیدا ہو جائے اور قشری ہارمون بلوغ سے پہلے خون کے اندر زیادہ مقدار میں پہنچیں تو جسم میں غیر طبعی طور پر آثار بلوغت نمایاں ہونے لگتے ہیں اور لڑکا یا لڑکی قبل از وقت جوان ہو جاتے ہیں۔ اگر سن بلوغ کے بعد قشری حصے میں رسولی وغیرہ ہو جائے (مثلاً کسی تیس سالہ عورت میں)، تو عورت کے جسم پر زیادہ بال پیدا ہونے لگتے ہیں۔ اس کی داڑھی مونچھیں نکل آتی ہیں، آواز مردوں کی طرح بھاری ہو جاتی ہے، عضلات سخت اور مضبوط ہو جاتے ہیں اور مردانہ خصائل پیدا ہو جاتے ہیں۔

جوہر کلاہ گردہ نہ صرف جسمانی نشو و نما اور بلوغت پر اثر انداز ہوتا ہے بلکہ دماغ کی بالیدگی پر بھی اثر رکھتا ہے۔ حاملہ میں قشری حصہ معمول سے دُگنا ہو کر جنین کے دماغی نشو و نما میں ممد ہوتا ہے۔ اگر حاملہ میں قشری حصہ نہ بڑھے تو پھر جنین کے دماغ کی بالیدگی بھی ناقص رہ جاتی ہے۔

کلاہ گردہ کا ایک شاذ مرض "ایڈی سنز ڈزیز" (ADDISON'S DISEASE) جو کلاہ گردہ کے افراز کی کمی کی وجہ سے پیدا ہو جاتا ہے، حسب ذیل علامات رکھتا ہے: ترقی پذیر قلت الدم (خون کی کمی)، خون کے دباؤ میں کمی، جسمانی اور دماغی پستی، چہرے کی جلد پر کالے دھبے، جو ہاتھوں اور دھڑ پر بھی پھیل جاتے ہیں، مخاطی جھلیوں پر بھی سیاہ دھبے۔ اس میں جانوروں کے کلاہ گردہ کے خلاصے کی پچکاریاں عرصۂ دراز تک دینے سے کسی قدر افاقہ ہوتا

علاج باللون

(تیسری قسط)

حکیم محمد اقبال حسین

ِکے نچلے حصہ پر سبز شعاعیں روزانہ پندرہ منٹ تک ڈالی جائیں۔
ستاثرہ حصۂ جسم پر نیلے پانی کی گدی رکھی جائے۔ اس سے جادو کی
ذری طور پر سکون ہوگا اور طبیعت کی اندمالی کوششوں میں مددگا
ہوگی۔

ے کو دن میں دو تین مرتبہ نیلے پانی سے دھویا جائے۔
اثرا نگلی پر کچھ دیر تک مسلسل سرخ شعاعیں ڈالی جائیں۔
ے — ہر ایک گھنٹہ بعد نیلے پانی کی ایک خوراک دی جائے۔
پر نیلی شعاعیں ڈالی جائیں اور نیلا پانی پلایا جائے۔ بعض اوقات
عائیں زیادہ موثر ثابت ہوتی ہیں، اس لیے مناسب یہی ہے کہ باری
سے نیلی اور سبز دونوں قسم کی شعاعیں ڈالی جائیں۔
پانی ہر پندرہ منٹ بعد پلایا جائے اور شکم پر نیلی شعاعیں ڈالی
۔ جب درد کم ہوجائے، تو پھر زرد پانی دیا جائے۔
سبز شعاؤں کو مرتکز کرکے ڈالا جائے۔
ے دورے کے وقت نیلی یا بنفشی شعاعیں سینے پر ڈالی جائیں اور
یا ارغوانی پانی ہر پندرہ منٹ کے وقفہ سے پلایا جائے۔ بعدہ
پر سرخ یا زرد شعاعیں دن میں ایک یا دو مرتبہ روزانہ ڈالی جائیں
ازیں سینے پر سرخ یا ارغوانی السی کا تیل کم سے کم دن میں ایک
مالش کیا جائے۔
مدید دیوانگی کی حالت میں مریض کو نیلے کمرے میں رکھا جائے اور
میں نیلی روشنی جلائی جائے۔
— زرد پانی دن میں تین یا چار مرتبہ دیا جائے اور رات کو سوتے
نیلے پانی کی ایک خوراک دی جائے۔
رسولی پر زرد شعاعیں ہر روز پندرہ منٹ تک ڈالی جائیں۔

زخم و کٹ جانا — زخم کو نیلے پانی سے اچھی طرح دھویا جائے۔ نیلی شعاعیں اس پر ڈالی جائیں اور نیلے پانی کی گدی رکھ کر پٹی باندھ دی جائے۔
(نیلے پانی کی گدی سے مراد ہے، کپڑے کی دو تین تہیں کرکے نیلے پانی میں بھگو کر گدی کے طور پر کسی زخم یا مقام ورم وغیرہ پر رکھنا)

سر کے بالوں کا اڑنا۔ بفا اور دوسری متعلقہ شکایات — سر کو نیلے یا ارغوانی پانی سے اچھی طرح دھو لیا جائے۔ پھر اس پر باری باری سے روزانہ نیلی اور ارغوانی شعاعیں ڈالی جائیں۔ اس کے فوراً بعد نیلے پانی سے سر کو دوبارہ دھویا جائے۔ پھر سر کو اچھی طرح خشک کرنے کے بعد نیلا تلوں یا زیتون کا تیل اس میں انگلیوں کی مدد سے اچھی طرح جذب کیا جائے۔

سکتہ — اگر سکتہ ہوجانے کا اندیشہ ہو، تو ایسی صورت میں نیلی شعاعیں سر پر اور سرخ شعاعیں ٹانگوں پر ڈالی جائیں۔ علاوہ ازیں ہر کھانے کے بعد، زرد پانی کی ایک ایک خوراک دی جائے اور رات کو سوتے وقت نیلا پانی پلایا جائے۔ سکتہ کا حملہ ہوجانے کے بعد، وہی علاج کیا جائے جو فالج کے تحت بتایا گیا ہے۔

سرطان — مقام متاثر پر سبز شعاعیں ڈالی جائیں اور زرد پانی پلایا جائے۔

سنگ گردہ مثانہ — دن میں چار پانچ مرتبہ زرد پانی پلایا جائے۔

سنگ مرارہ — دن میں پانچ چھ مرتبہ زرد پانی پلایا جائے اور متاثرہ حصہ شکم پر السی کے سبز تیل کی مالش کی جائے۔

سوکھا — روزانہ کم سے کم ایک گھنٹے تک مسلسل ارغوانی شعاعیں بچے کے جسم پر ڈالی جائیں اور ارغوانی پانی پلایا جائے۔

سوزش گلو — نیلے پانی سے غرغرہ کیا جائے۔ نیز اس پانی کو دن میں تین مرتبہ پلایا بھی جائے۔

سوء ہضمی — مقام معدے پر ارغوانی شعاعیں ڈالی جائیں۔ اگر معدے میں درد ہو، تو اس صورت میں ارغوانی شعاؤں کے بجائے نیلی شعاعیں ڈالی جائیں یا نیلا پانی پلایا جائے۔

صرع (مرگی) — سر پر نیلی شعاعیں ڈالی جائیں اور نیلا اور زرد پانی باری باری سے پلایا جائے۔

ضعف باہ و نامردی — اعضائے تناسل پر پندرہ سے بیس منٹ تک سرخ اور نارنجی شعاعیں روزانہ ڈالی جائیں۔ اس کے بعد سرخ یا نارنجی السی کے تیل کی عضو تناسل پر مالش کی جائے اور مالش کے بعد سرخ فلالین کی پٹی باندھ دی جائے۔ یہی عمل دس سے بارہ ہفتے تک مسلسل کیا جائے۔

ضعف گردہ — شدید صورتوں میں نیلی شعاعیں کمر پر ڈالی جائیں اور اس کے بعد ارغوانی شعاعیں ڈالی جائیں۔ علاوہ ازیں نیلا پانی دن میں تین چار مرتبہ دیا جائے۔ اس کا خیال رہے کھانے کے بعد فوراً نہ دیا جائے۔ بلکہ غذا کے ایک گھنٹے پہلے یا بعد میں پلایا جائے۔

عرق النساء — متاثرہ ٹانگ پر باری باری سے نیلی اور سبز شعاعیں ڈالی جائیں اور دن میں تین مرتبہ زرد پانی پلایا جائے۔

عسر الطمث (دشواری و تکلیف سے حیض کا آنا) — سرخ یا نارنجی شعاعیں خصیۃ الرحم اور کمر پر پندرہ منٹ تک ڈالی جائیں اور دن میں چار سے پانچ مرتبہ زرد اور سرخ پانی باری باری سے دیا جائے

عصبی المزاجی (چڑچڑاپن) — پورے جسم کو نیلی اور بنفشی شعاؤں کا غسل ہفتے میں دو یا تین دن تک دینا چاہیے۔

عصبی درد — متاثرہ حصہ جسم پر نیلی شعاعیں ڈالی جائیں۔

فیل پا — سر کو چھوڑ کر پورے جسم پر آگے اور پیچھے دونوں طرف سرخ شعاعیں نصف سے ایک گھنٹے تک ڈالی جائیں۔

فالج — مقام متاثر پر زرد شعاعیں ڈالی جائیں اور زرد ہی پانی پلایا جائے۔

فوطوں میں پانی اترنا — متاثر خصیہ پر ارغوانی شعاعیں ڈالی جائیں۔

قبض — دائمی و مزمن قبض کی صورت میں ۵ تولہ یعنی ۲ اونس زرد پانی صبح اٹھتے ہی اور رات کو سوتے وقت پیا جائے اور حاد قبض کی صورت میں یہی زرد پانی سارے دن میں چار پانچ مرتبہ پیا جائے۔

قلت نوم (نیند کم آنا) مریض کو نیلے کمرے میں رکھا جائے۔ اور سونے سے ذرا قبل نیلے پانی کی ایک خوراک دے دی جائے۔ اور رات وقت بنفشی شعاعیں سر پر ڈالی جائیں، جو رات بھر پڑتی رہیں

قلت الدم — روزانہ دن میں تین مرتبہ بنفشی پانی پلایا جائے۔

کثرت احتلام — سبز شعاعیں ریڑھ کی ہڈی اور کمر کے نچلے حصہ پر ڈالی

کثرۃ الطمث — زمانۂ حیض کے قریب، رحم اور خصیۃ الرحم پر نیلی شعاعیں ڈالی جائیں اور نیلا پانی پلایا جائے۔

گوکھرو — (CORN) گوکھرو کو چھیل کر اس پر سرخ شعاعیں ڈالی جائیں

گٹھیا — شدید صورتوں میں متاثرہ حصۂ جسم پر نیلی شعاعیں ڈالی جائیں۔ صورت میں سرخ یا ارغوانی شعاعیں ڈالی جائیں۔ سرخ السی کی مالش کی جائے۔

لیکوریا — اندام نہانی کو نیم گرم ارغوانی پانی سے روزانہ دو وقت جائے، لیکن التہاب و ورم کی صورت میں پہلے کچھ عرصہ تک استعمال کیا جائے یا نیلا اور زرد باری باری سے استعمال

مالیخولیا و مراق — سر پر نیلی شعاعیں ڈالی جائیں اور مقام جگر پر شعاعیں ڈالی جائیں۔ علاوہ ازیں مریض کو زرد یا سرخ کمرے جائے۔ اور رات کے وقت سرخ یا زرد روشنی کمرے میں جائے اور زرد پانی پلایا جائے۔

مٹاپا — دن میں ایک مرتبہ سر پر نیلی شعاعیں ڈالی جائیں اور شکم پر شعاعیں اور زرد یا سرخ پانی دن میں پانچ یا چھ مرتبہ دیا

نزلہ زکام — ہر دو گھنٹے کے وقفے سے نیلے پانی کی ایک ایک خو دی جائے۔

نفخ — نیلے پانی کی ایک خوراک سارے دن میں تین یا چار مرتبہ

نمونیہ — سینے پر بنفشی شعاعیں ڈالی جائیں اور بنفشی پانی ہر دو گھنٹے وقفہ سے پلایا جائے اور کوئی دن میں پانچ سے چھ مرتبہ دیا

ورم معدی — دن میں پانچ سے چھ مرتبہ ایک سے دو اونس کی میں نیلا پانی دیا جائے اور مقام تکلیف کی مالش سبز السی کی جائے۔

ورم زائدہ اعور — شدید حملہ کی صورت میں نیلی شعاعیں شکم پر ڈالی ہر دو گھنٹے بعد زرد پانی پلایا جائے۔

(باقی صفحہ ۱۴۱ پر)

گرنے کا فن

(JUJUTSU)

موسیو محمد اقبال حسین

پان میں فن جوجتسو (JUJUTSU) کی حیثیت تقریباً وہی ہے جو
بنوٹ کی۔ یہ فن آدمی کو دشمن سے لڑنے کے لیے اور بچاؤ کے لیے
ں زمانے میں توپ اور بندوق نہ تھی، برصغیر میں بھی بنوٹ ہر سپاہی
تھا۔ جاپان میں توپ و تفنگ کے باوجود فوجیوں کے لیے اس
ب بھی لازمی ہے۔ اسکولوں اور کالجوں میں بھی ایک خاص حد تک
دی جاتی ہے اور عام شہریوں میں بھی اس کے سیکھنے کا رواج ہے لیکن
رے ہاں بنوٹ تقریباً ختم ہو گیا۔ اور اب نہ اس فن کا کوئی سکھانے
ں لوگوں میں سیکھنے کا شوق ہے۔ جاپان اور ہمارے ملک میں اس
ت بڑا فرق ہے۔ مغربی تہذیب کا اثر جاپان میں کچھ ہمارے ہاں
ہے۔ لیکن جاپان کا یہ فن نہ صرف یہ کہ آج بھی اسی طرح زندہ و باقی
رپ اور امریکا میں بھی سکھایا جانے لگا ہے۔ امریکا میں اسے جوڈو
) کے نام سے سکھایا جاتا ہے۔ اور ہمارے ہاں تو اب بنوٹ کا شائق
نے والا ہو۔

جتسو (JUJUTSU) کے اس مختصر سے تعارف کے بعد میں
اؤں پیچوں سے ناظرین ہمدرد صحت کو آگاہ کرانا چاہتا ہوں۔ سب
بتاؤں گا کہ اس فن کا جاننے والا اگر گرتا ہے تو اس طرح گرتا ہے کہ اسے
تی۔ وہ گرنے کا طریقہ اور فن جانتا ہے۔ اگر آپ بھی گرنے کے فن
ہوں گے، اور آپ کو کوئی اچانک دھکا دے کر گرا دے گا، تو آپ
نہیں لگے گی۔ گرنے کے ایسے طریقے جن سے چوٹ نہ لگے، یوں تو متعدد
یہاں ان چند طریقوں کو بتاؤں گا جو کسی حد تک تحریر میں سکھائے جا
تے ہیں۔ دراصل یہ عملی کام ہے کرنے سے آتا ہے، خالص نظری اور
مشکل ہے کہ ایک شخص محض پڑھ کر ہی سیکھ لے۔ بہرحال میرے لیے جس
ہو گا، میں تصاویر کے ذریعہ اسے سمجھانے کی کوشش کروں گا۔

آپ اس کی مشق کیجیے چند ہی دن میں سیکھ جائیں گے۔

گرنے کی مشق کی ابتدا اس طرح کی جا سکتی ہے کہ پہلے آپ فرش پر اس طرح اکڑوں بیٹھ جائیں جس طرح کہ شکل نمبر ۱ میں دکھایا گیا ہے۔ ٹھوڑی اندر کی طرف کیجیے۔ دونوں ہاتھ سامنے کی طرف لائیے اس طرح کہ بازو کھلے ہوئے ہوں اور ان میں خم نہ ہو۔ پاؤں کی ایڑیاں اٹھی ہوئی ہوں

شکل نمبر ۱

اور تقریباً ایسا آسن اور طریق نشست ہو، جیسا کہ ایک کشتی راں کا اس وقت ہوتا ہے جب کہ وہ چپوؤں کو پانی میں ڈبو کر زور لگا کر پیچھے کی جانب جھک جاتا ہے۔ چنانچہ آپ بھی اسی طرح پیچھے کی جانب جھکیے اور جیسے ہی دونوں شانے فرش سے چھونے کے قریب ہوں۔ آپ اپنے دونوں بازوؤں کو دونوں جانب فرش پر ماریے۔ یہ خیال رہے کہ آپ کے بازو انگلیوں سے لے کر شانوں تک جسم کے مقابلے میں ۴۵ درجہ کے زاویہ پر ہونے چاہئیں۔ اس کے

شکل نمبر ۲

(دیکھیے شکل ۱۲) ۔ اس کے بعد ٹانگوں کو سیدھا کیجیے اور جسم کو جھولا دے کر پھر دوبارہ پہلی سی پوزیشن میں آجائیے جیسا کہ شکل ۱۱ میں دکھائی گئی تھی ۔

اگر آپ اس کی مشق بار بار چند منٹ تک کرتے رہیں گے تو یہ بات آپ پر واضح ہو جائے گی کہ بیٹھتے وقت جیسے ہی آپ بازوؤں کو اندر لیں گے آپ کے جسم کا تمام بوجھ اور وزن آپ کے بازوؤں پر رہے گا، چنانچہ آپ اگر کھڑے ہونا چاہیں گے تو ٹانگوں کو سیدھا کر کے فوراً ہو سکتے ہیں۔ لیکن ابتدا میں کھڑے ہونے کی کوشش نہ کیجیے گا۔ شروع میں تو پیچھے کی جانب جھک کر دونوں بازوؤں سے فرش کو مارنے اور دوبارہ پھرتی سے بیٹھ جانے کی مشق کی جائے۔ پھر رفتہ رفتہ تھوڑا تھوڑا پاؤں کو سیدھا بھی کرتے رہیں یہاں تک کہ ایک آدھ دن کی مشق کے بعد پورے کھڑے ہونے لگیں۔ مشق سے بیٹھ کر پیچھے گرنے پھر بیٹھ کر کھڑے ہونے کا یہ ایک ایسا چکر بندھ جائے گا کہ دیکھنے والوں کو محض ایک حرکت معلوم ہوگی۔

اس سلسلے میں ایک بات خاص طور پر پیش نظر رہنی چاہیے گرتے وقت آپ کے بازوؤں کا ہر حصہ بیک وقت زمین پر آ لگ جائے گی۔ آپ جب بھی گریں گے، آپ کے ہاتھ پہلے بازو پر لگیں گے ۔ یہ ایک طبعی سی بات ہے۔ جوجتسو نے اسی طبعی اور ق سے فائدہ اٹھایا ہے۔ یہاں آپ کو یہ بتایا گیا کہ ہاتھ آگے جاتے ہی انھیں جانے دیجیے۔ بس زمین پر ان کے لگنے کے بجائے آپ ا طرح مارتیے کہ پورا بازو زمین پر لگے ۔ اس سے آپ کے نہ صرف لگے گی، بلکہ آپ کے اندر ایسا سپرنگ پیدا ہوگا کہ آپ کا جسم ز سے خود بخود اوپر اٹھ جائے گا۔

ایک ماہ تک اس کی مشق کیجیے ۔ آئندہ ماہ بغیر چوٹ دوسرے طریقے بتائے جائیں گے ۔

بڑھاپا اور جوانی

کہن سالی ہے فکروں کا زمانہ — جوانی جِنس و عشرت کا فسانہ

کہن سالی ہے یا ڈھلتی ہوئی شام — جوانی صبح کا پرکیف ہنگام

بڑھاپے میں زمستاں جلوہ گر ہے — جوانی گرم موسم کی سحر ہے

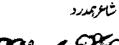
خزاں دردیدہ و دردِ دل کہن سال — بہاروں سے جواں ہر لمحہ چونچال

اٹھائیں آپ گر تھوڑی سی زحمت — جوانی کی نہیں محدود مدت

وہ رہتی ہے جہاں اس کی طلب ہے — وہ ماہ و سال میں محصور کب ہے

ہوا گر صاف بھی ہو اور کھلی بھی — تو صحت مند ہو پھر زندگی بھی

ضروری ہے بہت، مسرور رہنا — غم و رنج و الم سے دور رہنا

اگر ہو معتدل کسرت کی عادت — تو حاصل ہو جوانی کی رفاقت

شاعرِ ہمدرد

ں کی حفاظت پر روشنی ڈالیے۔ (معزالدین جابر۔ کراچی)

بڑی سڑک پر کھڑے ہو جایئے، اور دیکھیے کہ گزرتے ہوئے
عینکیں چڑھی ہوئی ہیں، ہر چند کہ یہ تعداد خاصی بڑی ہوگی
روشمار نہیں ہیں، نہ معلوم کتنے راہ چلنے والے ایسے ہوں گے
ور خرابی ہوگی، مگر وہ اتنی آمدنی اور ذرائع نہیں رکھتے کہ
عینک لگالیں۔ یہ حال تو ہے آنکھوں کی کمزوری (ضعف
ہیں اور بھی امراض ہوتے ہیں۔ نہ معلوم کتنی آنکھیں دکھتی ہوں
ور کتنی آنکھوں میں جالا ہوگا یا موتیا بند ہوگا۔ کہاں ہیں اتنی
کھوں کا علاج کرالے اور کہاں ہے وہ خلوص اور جذبۂ محبت
سے دل بھر آئے اور آنکھ ڈبڈبا جائے!

سوال کیا۔ چارۂ کار یہ ہے کہ آدمی اپنی آنکھوں کی طرف پوری
اور ان کی حفاظت کرکے خود کو مصائب سے محفوظ کرلے۔

ٹھنڈے پانی کا غسل روزانہ دینا چاہیے۔ آپ خود غور کیجیے
ہیں یا غسل کرتے ہیں تو کیا آپ واقعی آنکھوں کو بھی دھوتا
کرتے تو اب شروع کر دیجیے۔ تازہ پانی سے آنکھیں دھونے
آنکھیں صاف ہو جاتی ہیں، بلکہ ان میں دوران خون بھی

تیز ہو جاتا ہے جو ضروری ہے۔

۲ ـــ سخت تیز دھوپ اور روشنی میں آنکھوں پر ہلکے رنگ کا چشمہ لگا لینا مناسب ہوتا ہے۔

۳ ـــ رات کو آنکھوں میں کوئی اچھا سرمہ لگا لینا ایک اچھی عادت ہے۔

۴ ـــ اگر ممکن ہو تو کسی کھلے میدان میں کھڑے ہو کر کسی دور کی چیز پر نگاہ کریں۔

۵ ـــ سبزہ آنکھوں کے لیے بڑی اچھی چیز ہے۔

۶ ـــ اگر مطالعہ زیادہ کرنا ہو تو مناسب ہے کہ ہر ۱۰۔ ۱۵ منٹ بعد کتاب سے آنکھیں اٹھا کر کسی دور کی چیز کو ایک دو منٹ دیکھیں۔

۷ ـــ رات کو اگر مطالعہ ضروری ہو تو روشنی کافی ہونی چاہیے۔

۸ ـــ ایسی غذا کھایئے جو آنکھوں کے لیے بھی فائدہ مند ہو۔ تازہ دودھ، سبزیاں وغیرہ بالخصوص گاجریں آنکھوں کے لیے مفید ہیں۔

۹ ـــ دھوئیں سے آنکھوں کو بچایئے۔

۱۰ ـــ اپنی آنکھوں کو برائی کے دیکھنے سے روکیے!

چہرے پر دانے

سوال: میرے چہرے پر تین سال سے باریک باریک دانے نکلتے ہیں اور ان میں سے کچھ موٹے بھی ہو جاتے ہیں۔ دونوں رخسار داغوں سے بھر گئے ہیں میں نے چھے سات روز تک نیم گھوٹ کر استعمال کیا لیکن فائدہ نہیں ہوا (ایک غریب لڑکا)

جواب: جوانی کے آغاز میں اکثر اس قسم کے دانے نکلا کرتے ہیں۔ بعض لوگوں کے

ہیں اور جس کے کم۔ عام طور پر یہ ان لوگوں کے زیادہ نکلا کرتے
ہیں جن میں خون کی کمی ہوتی ہو یا جن کا ہاضمہ خراب رہتا ہو۔ لڑکیوں میں حیض کی خرابی
بھی اس شکایت میں دخل ہوتا ہو۔

خود کو دیوں کو کھرل کر کے بہت باریک کریں اور مکھن اور ذرا سا
ملا کر چہرے پر لگایا کریں۔ اگر اس سے فائدہ نہ ہو تو تخم خرد کو دودھ میں پیس کر
چہرے پر لگانے سے چھالے دور ہو جاتے ہیں۔

داخلی طور پر صافی ایک تولہ رات کو گرم پانی میں حل کر کے پی لیا کریں۔
...کو ٹیلیں اگر آپ زیادہ دن استعمال کرلیتیں تو کیا عجب ہو کہ آپ کا مرض
...رہتا۔ اگر خون کی کمی ہو تو اس کا مناسب علاج کیجیے۔

حرارت غریزی

سوال: (الف) حرارت غریزی سے کیا مطلب ہو۔ کیا یہ کم و بیش ہوسکتی ہو
حرارت غریزی کی کس طرح حفاظت کی جاسکتی ہو؟

(ب) معدے میں ہوا کیوں پیدا ہوتی ہو۔ اس کا تدارک کیا ہو۔ کھانا
کھانے کے بعد گرانی، دائمی قبض، بھوک اور پیاس کی کمی اور نفخ کے وقت
ہاتھ پیر ٹھنڈے ہو جانے کی شکایت ہو۔ اس کا علاج بتایئے۔

(اعجاز احمد۔ لائل پور)

جواب: (الف) حرارت غریزی سے مراد حرارت اصلیہ ہو جو پیدائش کے
وقت ہر جان دار کو قدرت کی طرف سے ملتی ہو، یعنی بدن کی وہ حرارت جس
سے قدرتی نظام کے تحت زندگی کی حرارت قائم رہتی ہو اور اس کے ختم
ہو جانے کے بعد زندگی کی لو بجھ جاتی ہو یعنی وہ قائم نہیں رہ سکتی۔

حرارت غریزی کو جلد بھی ختم کیا جاسکتا ہو اور دیر تک بھی قائم رکھا
جا سکتا ہو۔ ایسی تدابیر جس سے یہ حرارت زیادہ صرف ہو زندگی کو کوتاہ
کر دیتی ہیں۔ حرارت غریزی میں اضافہ تو نہیں کیا جا سکتا لیکن اس کو
کفایت سے ضرور خرچ کیا جاسکتا ہو تاکہ زیادہ دن تک چل سکے۔

(ب) ہضم کی خرابی سے معدہ میں گیس پیدا ہوتی ہو، جسے آپ
سڑاند کہتے ہیں جب کسی چیز میں سڑاند یا تحلیل کا عمل ہوتا ہو تو گیس پیدا ہونا لازمی
ہو۔ تھوڑی بہت گیس کا پیدا ہونا تو لازمی ہو لیکن صحت کی حالت سے زیادہ
گیس پیدا ہونا یا گیس زیادہ بدبودار یا زیادہ جلا ہوا یا خام ہونا مرض پر دلالت
کرتا ہو۔ آپ کے معدے میں ٹھنڈک معلوم ہوتی ہو۔ آپ کو چاہیے کہ کھانا
کھانے کے بعد ۶ ماشہ جوارش کمونی دونوں وقت استعمال کرلیا کریں یہ
شکایت انشاء اللہ جاتی رہے گی۔

ہارمون کسے کہتے ہیں؟

سوال: ہارمون کسے کہتے ہیں۔ ان کا کیا فعل ہوتا ہو اور یہ کس کس نام سے
مل سکتے ہیں۔ (سلیمان مرزا۔ لاہور)

جواب: ہمارے جسم میں بہت سی چھوٹی بڑی گلٹیاں ہیں۔ جگر، گردے، ...
تلی بھی گلٹیاں ہی ہیں۔ لیکن یہ بہت بڑی بڑی گلٹیاں ہیں جنھیں لوگ عام طور
پر جانتے ہیں۔ دوسرے یہ ایسی گلٹیاں ہیں جن کا خون کی رگوں کے ذریعہ جسم
کے دوسرے حصّوں سے بھی تعلق ہو۔ ہمارے جسم میں کچھ ایسی گلٹیاں بھی ہیں
جو بالکل بند ہیں لیکن اس کے باوجود ان میں سے رطوبت مترشح ہو کر خون میں
شامل ہوتی رہتی ہو۔ یہ گلٹیاں جگر اور تلی کی طرح بڑی نہیں ہوتیں اور بعض ان
میں سے صرف مسور کے دانے کے برابر ہوتی ہیں۔ مسور کے دانے کے برابر
ایک گلٹی ٹھیک دماغ کے درمیان میں واقع ہو۔ یہ اگرچہ بہت چھوٹی ہے
لیکن اس کے افعال انتہائی اہم ہیں۔ ان گلٹیوں میں سے جو رطوبات مترشح
ہوتی ہیں ان میں باریک باریک اجسام ہوتے ہیں، جیسے خون میں سفید
اور سرخ دانے ہوتے ہیں۔ یہی اجسام ہارمون کہلاتے ہیں اور انھیں کے
ذریعہ جسم میں عجیب و غریب کام انجام پاتے ہیں۔ اگر آپ کو ہارمونوں کے
افعال سے دل چسپی ہو تو منافع الاعضا (PHYSIOLOGY) پر کوئی
کتاب بازار سے حاصل کر کے پڑھیے۔ اس کالم میں زیادہ تفصیل کی گنجائش
نہیں ہو۔ اسکولوں کی نصاب کی کتابوں سے بھی آپ کو کافی واقفیت حاصل
ہوسکتی ہو۔ ہارمونوں سے علاج ابھی ابتدائی منزل میں ہو۔ ہارمونی ادویہ کسی

نیز یہ بھی بتائیں چائے سے کیا نقصانات اور فوائد ہیں۔

جواب: کراچی کی ہوا کے بارے میں یہ ہے کہ یہ مرطوب ہے۔ قدرتی طور پر مرطوب مقامات پر ایسی چیزوں کی خواہش اور ضرورت ہوتی ہے جو اس رطوبت کا توڑ کر سکیں۔ اور اس رطوبت سے جسم میں جو ایک خاص قسم کی تھکن اور سستی آجاتی ہے اسے دور کر سکیں۔ ایسی چیزوں میں سے ایک چیز چائے بھی ہے جو اس رطوبت کا توڑ اگر ہے تو دوسری طرف ایک قسم کی محرک چیز ہے اور وقتی طور پر دوران خون کو تیز کر کے ذرا چستی پیدا کر دیتی ہے۔ اسی سستی اور دوران خون کو وقتی طور پر تیز کرنے کے لیے لوگ اسے بار بار پیتے ہیں۔ کچھ تو اصول کے پابند رہ کر وقت مقررہ پر پیتے ہیں، اور بہت سے ایسے ہیں کہ جب ذرا سستی آئی انھوں نے ایک پیالی چائے پی ڈالی۔ میں ایسے لوگوں کو بھی جانتا ہوں کہ جو ۲۰-۲۵ کپ روز چائے کے پیتے ہیں، اور میں ایسے حضرات سے بھی واقف ہوں کہ جو چائے کے بغیر جماہیاں لینے لگتے ہیں اور گویا ان کے دماغ کی ساری قوتیں صرف چائے ہی سے جاگتی ہیں۔

جہاں تک مجھے معلوم ہے چائے کا کوئی قابل ذکر طبی فائدہ نہیں ہے اور نقصان کے بارے میں یہ بڑی آسانی سے کہا جاسکتا ہے کہ سب سے بڑا نقصان یہ ہے کہ پینے والا اس کا عادی ہو جاتا ہے۔ کسی چیز کا عادی ہو جانا اور اس کے بغیر بے کار ہو جانا ایک بڑی برائی ہے۔ ایسی برائی سے بچنا چاہیے۔

ہر چند کہ کراچی کی آب و ہوا اب بدل چکی ہے اور وہ نہیں ہے کہ جو آزادی کے وقت تھی، ان دنوں ہر شخص کی زبان پر تھا کہ چائے اور شراب کے بغیر کراچی میں نہیں رہا جاسکتا اس "پرچار" نے نہ معلوم کتنوں کو نا گہانی چائے اور شراب کی لت میں ڈال دیا اور بے کار کر کے ڈال دیا ہے۔ اس کے باوجود کتنے ہیں کہ جو شراب پی سکتے ہیں؟ کتنے ہیں جو چائے کا خرچ برداشت کر سکتے ہیں؟ بھلا شراب اور چائے سے وہ لوگ کیا لطف لیں گے جن کے پیٹ میں ایک وقت کی روٹی بمشکل پہنچتی ہے۔ اس کے باوجود وہ زندہ ہیں اور چائے کے بغیر مر نہیں جاتے۔

...ے کے بغیر ہرگز استعمال نہیں کرنا چاہئیں کیونکہ ...ت بہت تیز ہوتے ہیں اور اچھے ڈاکٹر بھی بعض اوقات ...ر پر استعمال کرا کے مریضوں کو بہت نقصان پہنچاتے

ج

...بال عمر سے بہت پہلے سفید ہو گئے ہیں۔ بازاری ...ے سر میں خارش، نزلہ اور آنکھوں میں کھجلی ہو جاتی ...سا مجرب نسخہ تحریر فرمائیں جو کسی قسم کا نقصان ...

...ب خریدار ہمدرد صحت،

ج

...میں آپ کو کوئی ایسا مجرب نسخہ خضاب کا نہیں ...پورا کر سکے۔ جہاں تک میری معلومات کا تعلق ہے ...ملے میں خاصی ترقی ہو گئی ہے اور بالوں کو جس قسم کا چاہیں ...ا ہے۔ یہ چیزیں شاید پاکستان میں دست یاب نہیں ...ق دسطی میں فیشن کے طور پر استعمال ہوتی ہیں۔ مجھے

...، یہ ہے کہ انسان کو اپنے بالوں کو سیاہ کرنے کی کوشش ...نہیں کرنا چاہیے اور طرح طرح کی تکلیفیں اٹھانے ...ل کی سفیدی ایک قدرتی عمل ہے اور یہ بہر حال ہو کر ...ے۔ ہاں اگر قبل از وقت بال سفید ہو رہے ہیں ...بال شاید دھوپ میں ننگے سر پھرنے سے ہو رہے ہیں ...ے استعمال کیے جاسکتے ہیں۔ مگر جب ننگے سر پھرنے ...یدی میں کیا برائی ہے!

...ا آتی ہے کہ کراچی کی آب و ہوا کچھ اس قسم کی ہے کہ یہاں ...وہ نہیں ہوتا۔ براہ مہربانی اس بات کو واضح کریں

شرم اور جھجک سے نجات

قمر نقوی

شرم اور جھجک بچپن سے میری عادت تھی، حد سے بڑھی ہوئی
م۔ اس کے اسباب کیا تھے؟ میں صحیح طور پر نہیں کہہ سکتا۔ شاید
ے شرم وحیا کے اعلا اخلاق میں شمار ہونے کی تعلیم یا والدین
تربیت۔ روایتی طور پر شرم کو انسان کا زیور کہا جاتا ہے اور بے شرم
ی کا غیر پسندیدہ قرار دیا جاتا ہے۔ بچپن میں کان میں پڑی ہوئی ان باتوں
ر تھا یا کیا؟ شاید میری شرمیلی عادت کا تجزیہ ماہرین نفسیات کر سکیں
ر اس کی جڑ کا کھوج لگا سکیں۔ میں تو اتنا جانتا ہوں کہ جہاں چار
ی بیٹھے ہوں وہاں میرے لیے جانا محال تھا اور کچھ لوگ اگر دیکھ رہے
ں تو چلنا مشکل۔ بڑے ہو کر مختلف مواقع پر اپنی اس عادت کی خرابی
ر نقصانات کو محسوس کیا اور بعض اوقات تو اپنے آپ پر بہت ہی
صہ آیا۔ بھلا ایسی بھی کیا شرم!

مطالعے کی عادت پڑی اور نفسیاتی مضامین اور کتابیں پڑھنا
روع کیں تو شرم کے بارے میں ذہن کچھ صاف ہوا۔ امید کی روشنی
کھائی دی۔ شرم کی عادت کو ترک کرنے کی ٹھان لی۔

خود مرکزیت، نفسیات کی ایک اصطلاح ہے، اس کا مطلب
ر خود اپنے بارے میں زیادہ سوچنا، غور کرنا۔ ظاہر ہے کہ جب میں لوگوں
کے درمیان ہوتا اور اپنے آپ پر ہی توجہ مرکوز رکھتا، اپنی چال ڈھال
پنی وضع قطع، اپنی بول چال، اپنی حرکات سکنات، اپنی نشست
رض اپنی ہر چیز پر تنقیدی نظر ڈالتا اور بولنے سے پہلے ہی مرعوب ہو جاتا
میری شخصیت میں زور کیسے پیدا ہوتا۔ میں لوگوں سے ملتا بھی کم تھا۔
ب میں نے ملنا جلنا شروع کیا۔ تعلقات بڑھانے لگا۔ قدرتی طور
ر کچھ دنوں کے بعد وہ ذہنی کیفیت نہیں رہی۔ میل ملاپ میں گم ہو کر
دوسروں میں دل چسپی لینا شروع کی۔ ان کی عادات پر توجہ کرنے لگا۔
قدرتی طور پر اپنے متعلق سوچنے کا موقع کم ہو گیا۔ خود مرکزیت میں بھی
کمی ہونے لگی۔ ملاقاتوں اور مجلسوں میں اپنے جوہر بھی کچھ کھلنے لگے۔ خود
اعتمادی پیدا ہوئی۔ تعلقات سے مزید تعلقات بڑھے اور ایک طرف
اپنی فطری خوبیاں نمایاں ہوئیں تو دوسری طرف دوسروں کی کمزوریاں
بھی سامنے آنے لگیں اور ایک متوازن طرز فکر پیدا ہو گیا۔

گفتگو میں بھی قطعی انداز پیدا ہو گیا۔ تبادلۂ خیال میں اپنا نقطۂ نظر
پیش کرنے کی مشق ہو گئی۔ مزاحیہ جملے کہہ کر مجلس کو محظوظ کرنے سے بہت
فائدہ ہوا۔

ان تدابیر سے خود اعتمادی اور جرأت نے آہستہ آہستہ شرم اور
جھجک کی جگہ لے لی۔

لال بیگ

پروفیسر وحیدہ نسیم

ں جانے کیا تھا، میرے بچپن ہی سے گھر کے سب لوگ
، بیگ "کہتے تھے، اس لیے مجھے بھی اب تک ان کا یہی
ت، گول گول آنکھیں جو ٹکٹکی لگانے میں ماہر تھیں۔ لانبی
سے اب تک رونگٹے کھڑے ہوتے ہیں اور بدن میں
کلیٹی یا سرخی مائل عُنّابی عبا پہنے گھر میں نہایت
تے تھے۔ میری یہ حالت کہ جہاں لال بیگ سامنے
ں روح فنا ہوئی۔ انھوں نے مجھ پر نظر ڈالی اور میں نے
، اور میں سر پر پیر رکھ کر بھاگی اور لال بیگ کی نظریں دُو
ہیں یا پھر وہ بھی مسکرا کر کسی گوشے میں فرار ہو گئے۔

کھ مچولی ہوتی رہی۔ لال بیگ کمرے میں تو ہم دالان
یں تو ہم کمرے میں۔ وہ صحن میں آئے تو ہم برآمدے
ے میں آتے تو ہم گرمی کا بہانہ کر کے صحن میں نکل کھڑے
بھا بھی ہوا ہو کہ ہم گرمی سے اکتا کر غسل خانے تشریف
پہ لال بیگ کو جلوہ افروز دیکھ کر یوں بھاگے جیسے
ب۔ صابن الگ، تولیہ الگ، کپڑے ہیں کہ راستے
دالان میں پہنچے تو پیٹ میں سانس نہیں سماتی۔ ہونٹ
۔ آواز منھ سے نہیں نکلتی ہے۔ اِدھر ڈر کے مارے ہمارا
نے ڈانٹ پلانا شروع کر دی۔

رے دنیا سے نرالا تیرا ڈر کیسا ہے؟ لال بیگ کیا تجھے
آفت ہے کہ تجھے تن بدن کا ہوش نہیں ہے۔ کچھ تو ڈھنگ

ب تو ہمیشہ مجھ ہی کو کہتی ہیں، کبھی لال بیگ کو نہیں ڈانٹتیں،
نا! جگہ بے جگہ ہر وقت موجود رہتے ہیں اور جب دیکھو

جب مجھ ہی کو گھورا کرتے ہیں، آخر گھر میں اور لوگ بھی تو ہیں!" میں نے منھ بسور کر
تقریباً روتے ہوئے کہا اور صحن میں بکھرے ہوئے کپڑوں کو سمیٹنے لگی۔

وہ تو کہیے کہ خدا کا احسان ہوا جو بابا جان عین موقع واردات پر آگئے
ورنہ خدا جانے میرا کیا حشر ہوتا۔ امی تو "لال بیگ" سے کچھ نہیں کہتیں، [illegible]
کو غسل خانے بھیج دیتیں اور وہاں شاید غسل میت کے بعد میری واپسی ہوتی، مگر
بابا جان نے فوراً رحیمن کو آواز دی اور "لال بیگ" رحیمن کی شکل دیکھتے ہی فرار ہو گئے۔

بچپن کا زمانہ بلکہ لڑکپن کا بھی بہت بڑا حصہ "لال بیگ" سے آنکھ مچولی
کھیلتے گزر گیا مگر گھر کے ماحول میں لال بیگ کی کبھی ہمت نہ پڑی کہ وہ ہمارا بال
تک بیکا کر سکیں۔

میں کالج میں داخلہ لے چکی تھی اور بقول امی جان کے کچھ کچھ عقل بھی آچکی
تھی اور جو کچھ بچی کھچی تھی وہ بھی بالاقساط آنے والی ہی تھی۔ لال بیگ سے میری
مصالحت تو خیر کیا ہوتی مگر ہاں اتنا ضرور تھا کہ نہ اب ان کا وہ رویہ تھا اور نہ میری
وہ روش۔ کالج اور بورڈنگ ہاؤس کی چار دیواری میں وہ مجھے جہاں کہیں ملے
بڑی متانت اور سنجیدگی سے پیش آتے۔ اب ان کی نگاہوں میں شرارت کے
بجائے محبت کی ہلکی سی جھلک ہوتی اور میری آنکھوں میں خوف کے بجائے التجا
اور انکساری کہ خدا کے لیے "مسٹر لال بیگ" پرے ہٹ جاؤ، کہیں ساتھ والی
لڑکیوں کو پتہ نہ چلے کہ میں تم سے ڈرتی ہوں اور تم بچپن سے میرا پیچھا کیے ہوئے ہو۔
ڈیر لال بیگ! بچپن کی محبت کو چھوڑنا بہت مشکل ہوتا ہے لیکن لیکن..... یہ تم کو
کرنا ہی پڑے گا، میرے وقار اور عزت کی خاطر..... خدا کے لیے ہر وقت
سامنے آکر میرے دل کی دھڑکنوں کو تیز نہ کیا کرو۔ اس گھرانے اور اس
خاندان کا پاس کرو جس کا تم نے مدتوں نمک کھایا ہے....." اس التجا کے
جواب میں لال بیگ نے ہمیشہ شرافت اور انسانیت سے کام لیا۔ وہ بار
میرے راستے سے ہٹ گئے لیکن ان کی گول گول آنکھیں جن میں غضب کا

[illegible] بیان سمجھا ہوا تھا۔ کالج [illegible] ہوسٹل کے کسی نہ کسی گوشے سے [illegible] رتی رہی۔

[illegible] دنہیں کالج میں پڑھتے چھ برس گزرے لیکن خدا کا شکر ہے کہ میرے [illegible] کے معاملات سے کالج تو کالج ہوسٹل کی وارڈن اور ساتھ کی لڑکیاں [illegible] واقف نہ ہو سکیں۔ جی ہاں اب میرا اور "لال بیگ" کا ساتھ بڑی سخت کشمکش لے رہا تھا، یہاں تک کہ ایک دن میں نے اپنے آبائی وطن کو خیر باد کہا۔ مجھے وہ وقت اب تک یاد ہے جب کہ میری جدائی پر گھر کا گوشہ گوشہ مکان کا ذرہ ذرہ آنسو بہا رہا تھا اور میں ضبط کیے جا رہی تھی۔ "لال بیگ" گھر میں موجود [illegible] خدا جانے کیوں وہ مجھ سے آنکھیں چار نہیں کرنا چاہتے تھے [illegible] پھرتی تھی، اب وہ مجھ سے گریزاں تھے۔ خیر صاحب جوں توں کر کے کراچی پہنچی۔ اس طویل و عریض دنیا میں مہینوں گزر گئے لال بیگ کی شکل تک دکھائی نہ دی اور ان کا بیان یہ ہے کہ ہم تو سائے کی طرح آپ کے ساتھ تھے مگر آپ ہی نے کراچی آکر "لفٹ" نہ دی۔ بہر کیف بات چاہے جو بھی ہو مگر صورت حال یہی تھی کہ

وہ ہم کو بظاہر بھول گئے، ہم ان کو بظاہر بھول گئے
کیا جانیے کیا ہو جاتا ہے کیوں آنکھ یہ تر ہو جاتی ہے

میں کالج میں لکچرار بن چکی تھی اور لکچرار کی پوزیشن سے آپ بخوبی واقف ہیں لیکن "مقطع میں سخن گسترانہ بات" کی طرح لال بیگ اب تک "آ پڑے" تھے۔ کئی دنوں تک وہ ہمارے کالج سے کنارہ کش رہے لیکن ایک دن .... اُف میرے خدا، ایک دن میں نے دیکھا کہ وہ کلاس میں لڑکیوں کے برابر بیٹھے ہیں اور بڑے غور سے لکچر سن رہے ہیں کبھی وہ بورڈ کو دیکھتے کبھی مجھ کو، اور میری یہ حالت کہ آواز حلق میں پھنسی جا رہی ہے۔ لیکن "لال بیگ" اف لال بیگ کو میری حالت کا کیا اندازہ، میری مشکلات کا کیا احساس۔ وہ تو کبھی لاپرواہ طالب علم کی طرح بالکل "منحلا بالطبع" نظر آتے یا کبھی ایک بڈھے فلاسفر کی طرح غور و فکر میں مصروف۔ میری جان سخت عذاب میں گرفتار تھی۔ نہ بی ایس سی کی کلاس چھوڑ کر بھاگ سکتی تھی، نہ لڑکیوں پر یہ راز افشا کرنا چاہتی تھی کہ میری نبضیں چھوٹ رہی ہیں۔ خدا خدا کر کے اتنے میں گھنٹی بجی اور میں لڑکیوں کی حاضری لگائے بغیر سر پہ پاؤں رکھ کر بھاگی۔

یہ واقعہ بڑی مشکل سے فراموش ہوا تھا کہ ایک دن پھر اسی قسم کا حادثہ پیش آگیا بلکہ زیادہ سنگین نوعیت کا۔ اب کی بار لال بیگ سو لڑکیوں کی بھری کلاس میں موجود تھے اور وہ بھی کہاں؟ میرے چرنوں کے قریب۔ ایک دم بیچ لکچر میں آ بیٹھے، میری روح فنا ہوئی۔ جبیں سرتا سر پسینہ سے عرق عرق ہو گئی لیکن میں نے طبیعت پر قابو پایا۔ ڈر کے سارے احساسات اپنی شکل سے غائب کرنے کی پوری کوشش کرتے ہوئے لکچر جاری رکھا۔ تین ہی جملے ادا کیے ہوں گے کہ دفعتاً لال بیگ کی مونچھیں سرسرائیں اور میرے ہوش اڑے۔ میں نے آنکھوں آنکھوں میں ان کو چلے جانے کے لیے کہا۔ انھوں نے نظروں ہی نظروں میں نفی میں جواب دیا۔ میں نے دزدیدہ نگاہوں سے طالبات کو دیکھا جو میری وحشت پر حیران تھیں۔ میں نے "لال بیگ" سے کہا کہ لڑکیوں پر رحم کرو۔ اف میرے اللہ۔ اگر یہ تو بتیا طالب علموں کی "بٹالین" بیک وقت میرا پیچھا کرلے اور اس کو یہ معلوم ہو جائے کہ میں تم ..... ہاں ..... تم سے ڈرتی ہوں تو یہ بات آگ کی طرح سارے کالج میں پھیل جائے گی اور پھر ..... اور پھر مجھ کو ..... شرم اور خوف سے یہ نوکری ہمیشہ کے لیے ختم کر دینا پڑے گی۔ میں نے لال بیگ کے آگے ہاتھ جوڑے، انھوں نے میرے قدم چومے اور آن کی آن میں میری کرسی پر آ بیٹھے۔ اف معبود! اس وقت تو روح قفس عنصری سے پرواز کرنے والی تھی، مگر سو طالبات کی یہ کلاس، ان کا کیا حشر ہوگا۔ ذمہ داری اور فرض نے میرے اعصاب میں تقویت بخشی اور میں نے کرسی کے دائیں جانب کھڑے ہو کر بمشکل چند جملے لکچر کے کہے۔ اپنے چہرے سے پسینہ پونچھا اور لال بیگ سے دامن بچا کر بلیک بورڈ پر کچھ لکھا۔ پلٹ کر دیکھا

تو لال بیگ اچک کر کرسی کے دستے پر بیٹھ چکے تھے، بالکل ویسے ہی جیسے میں تھک کر بیٹھ جاتی ہوں، کبھی کبھی۔ اب میرے لیے سوائے اس کے چارہ ہی نہ تھا کہ طبیعت خرابی کا بہانہ کر کے کلاس چھوڑ دوں۔ لال بیگ کی شکل اور "لاابالی" طبیعت سے تو یہ امید ہی بے کار تھی کہ انھیں میری پوزیشن کا احساس ہوگا۔

اور تو اور ایک دن تو انھوں نے ستم ہی کر دیا۔ بڑے سے ہال میں مشاعرہ ہو رہا تھا۔ تمام نشستوں پر سامعین کھچا کھچ بھرے ہوئے تھے۔ سجے سجائے اسٹیج

بنا کلام سنا رہے
سنائی غزلیں ۔
مجھے تو سن سن کر
ہے میں بھی پہلی قطار
بینان سے او نگھ
ے اور کون کون گئے
لے کہ میرا نام پکارا گیا ۔ میرے قریب بیٹھی ہوئی مسماۃ
نے چونک کر گھڑی دیکھی ۔ دو بج رہے تھے ۔ میں نے نیند
۔ اناؤنسر نے پھر میرا نام پکارا اور مائیکروفون کو میرے
تا گیا ۔ میری نظریں غیر ارادی طور پر فرش پر پڑیں ۔ جہاں
ئے سمٹائے " لال بیگ صاحب " مع اپنی طویل مونچھوں
ے اندوز ہو رہے تھے ۔ یا الٰہی اب کیا کروں ؟ ڈر کی
بدن میں دوڑ گئی ۔ دسمبر کا مہینہ تھا لیکن پسینہ کے قطرے
ے ۔ اف میرے خدا یہ انڈو پاک مشاعرہ تھا ۔ کالج
ں ۔ مائیک کے سامنے آنا تھا اور آنا قیامت کی طرح
پڑھنا موت کی طرح اٹل ۔ میں نے ڈر کے مارے لال بیگ
و چھپانے کی کوشش کی لیکن .... اف معبود ! اسٹیج
ں میں جمے ہوئے سامعین ۔ کالج کی طالبات نہ تھیں جن
پھر یوں بھی
تے آفت کے ہیں یہ پرکالے
جاتے ہیں تاڑنے والے
ہوئے چند معمر اور جانے پہچانے شعرا کو میری غیر معمولی
دہ پریشانی تھی کہ یا الٰہی یہ ماجرا کیا ہے ۔ میں مائیک کے
نی ۔ میری سہمی سہمی ہوئی نگاہیں لال بیگ پر جمی ہوئی تھیں
نون سے لگے میری پڑھی جانے والی غزل کی داد قبل از
۔ سامعین میں بے چینی بڑھ رہی تھی ۔ اناؤنسر نے معنی خیز
دیکھا اور میرے لیے واقعی زندگی میں BE OR NOT
ا ہو گیا ۔ پہلے سوچا بھاگ جاؤں ۔ پھر خیال کیا آنکھیں بند
ابھی میں اپنی شاعری کے مستقبل کی فاتحہ پڑھنے ہی والی

تھی کہ اناؤنسر نے "جی ارشاد" کے انداز میں مجھ سے نظم کی فرمائش کی ۔ میں نے دبی زبان میں مائیک پر ہاتھ رکھ کر لال بیگ کی طرف اشارہ کرتے ہوئے کہا " خدا کے لیے انھیں ہٹا دیجیے " " انھیں " اناؤنسر کے ساتھ چند شعرا نے تعجب سے پوچھا ۔ کسی نے مائیک کو ہٹا دیا ، کسی نے شعرا کو ، لیکن لال بیگ ..... وہ ..... وہ ..... وہیں ڈٹے رہے ۔ میں نے دوبارہ کہا ، "خدا کے لیے انھیں .... نکالیے یہاں سے ۔ " اب میرے چہرے سے خوف کے آثار بری طرح ہویدا تھے ۔ پریشانی چھپائے نہ چھپتی تھی ۔ میں نے التجا آمیز نظروں سے اناؤنسر کو ، پھر شعرا کو اور آخر میں صاحب صدر کو دیکھ کر آنکھوں آنکھوں میں گزارش کی ۔

" اس جھینگر کو جس کو لال بیگ کہتے ہیں .... لاحول ولا قوۃ ، اس سے آپ اتنا خائف ہیں " اناؤنسر مسکرایا اور میرا اسٹیج پر ٹپکا ۔ اور لال بیگ پر سنبھالتے ہوئے مع اپنی لانبی مونچھوں کے فرار ہو گئے ۔ لیکن مجھے جی بھر کر ذلیل کرنے کے بعد ۔ خدا کا شکر ہے کہ طالبات اور سامعین آج تک اس راز سے بے خبر ہیں اور خدا ہمیشہ ان کو بے خبر رکھے ۔ آمین ۔ ثمہ آمین ۔

بقیہ علاج باللون

ہزیان ــ صبح و شام نیلا تلوں کا تیل سر پر ملا جائے ۔

لاغر حصۂ جسم پر روزانہ آدھ گھنٹہ تک سرخ شعاعیں ڈالی جائیں ۔

یرقان ــ مقام جگر پر ارغوانی اور زرد شعاعیں باری باری ڈالی جائیں اور نیلا پانی پلایا جائے ۔

نوٹ :۔ اس سے پہلی قسط میں یہ بتایا جا چکا ہے کہ جس رنگ کی بوتل میں پانی یا تیل تیار کیا جائے ، وہ اسی رنگ کے نام پر پکارا جائے گا ۔ مثلاً نیلی بوتل کا پانی نیلا پانی اور سرخ بوتل کا تیل سرخ تیل ۔ نیز یہ بھی بتایا جا چکا ہے کہ ایسے تیار شدہ رنگین پانیوں کی مقدار خوراک ایک اونس سے دو اونس تک ہے اور اسے دن میں چار پانچ مرتبہ تک پلایا جا سکتا ہے ۔

(ختم شد)

آخری قسط

بونے کا جادو

حبیب اللہ رشدی ام۔اے

پانی کو دیکھ کر قاز کی جان میں جان آگئی ۔ وہ دوڑ کر پانی تک پہنچ گیا اور غذا تلاش کرنے لگا۔ نلس بھی کپڑے جھاڑ کر اٹھ کھڑا ہوا
ز کی پیٹھ پر جم کر بیٹھنے کی کوشش میں اس کے ہاتھ پاؤں تھک گئے تھے ۔ وہ ٹہلتا ٹہلتا ایک اونچے پتھر پر جا بیٹھا اور سوچنے لگا
اب کیا کرنا چاہیے۔

آسمان پر بادل جمع ہونے لگے ۔ بادلوں کو دیکھ کر نلس اور بھی پریشان ہوا کہ اگر بارش شروع ہو جائے تو وہ کہاں پناہ لے گا۔
اسی الجھن میں پڑا ہوا تھا ۔ اس کے سامنے چھوٹے چھوٹے پتھروں کی ایک ڈھیری سی تھی ۔ اسے ایسا معلوم ہوا کہ اس ڈھیری
ں کوئی چیز حرکت کر رہی ہے۔ نلس اپنی جگہ سے اٹھا اور ڈھیری کے اوپر کا پتھر ہٹایا ۔ کیا دیکھتا ہے کہ ڈھیری میں وہی بونا چھپا بیٹھا ہے
س کی اس کو تلاش تھی ۔ وہ بونے کو دیکھ کر حیران رہ گیا مگر اس کو خوشی بھی ہوئی کہ اس کو کسی طرح خوش کر کے پھر سے انسان بن
جائے گا ۔ اس نے خوشی اور حیرت کے لہجے میں بونے سے پوچھا، ”تم یہاں کیسے آگئے ؟“

بونے نے جواب دیا، ”اسی طرح جس طرح تم آئے ، قاز کی پیٹھ پر سوار ہو کر !“

نلس : ”میں نے تمھیں وہاں بہت ڈھونڈا ، جانوروں سے تمھارا پتہ پوچھا مگر کسی نے بھی نہ بتایا ۔“

بونا : ”مجھے معلوم ہے مگر یہ تو بتاؤ تم مجھے تلاش کیوں کر رہے تھے ؟“

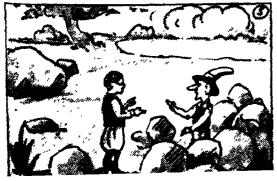
س : ”تم نے مجھے اپنے جادو کے زور سے بالشتیا بنا دیا ، مجھے بڑا دکھ ہے۔“

نا : ”تم نے مجھ سے وعدہ خلافی کی ۔ جب میں نے تم سے یہ کہا تھا کہ تم مجھے آزاد کر دو ، میں تمھیں کھلونے دوں گا ، تم اس پر راضی ہو گئے
تھے مگر جب میں جال سے باہر نکلنے ہی کو تھا تم نے جھٹکا مار کر مجھے پھر جال میں گرا دینا چاہا ، اتفاق سے میں باہر گر پڑا ۔ مجھے بہت
غصہ آیا ، اس لیے میں نے تمھیں چانٹا لگا کر بالشتیا بنا دیا مگر مجھے اس کا افسوس ہے کہ تمھارا سر دیوار سے ٹکرا گیا ۔“

لس : ”میں نے تمھیں گرفتار رکھنے کے لیے جال کو جھٹکا نہیں دیا تھا بلکہ میں تم سے یہ کہنا چاہتا تھا کہ تم بجائے کھلونے دینے کے اپنے
جادو کے زور سے مجھے وہ وعظ یاد کرا دو ۔“

نا : ”یہ بات تمھیں پہلے ہی بتا دینی چاہیے تھی ، کھلونے پر راضی
نہ ہونا چاہیے تھا ۔“

لس : ”مگر یہ بات تو مجھے بعد میں سوجھی ، اس لیے میں نے جھٹکا دیا کہ
تم جال کے اندر ہی رہو گے تو یہ بات بتاؤں ۔“

بونا : ”میں تو تمھاری شرارتوں سے واقف ہوں ، اس لیے اس کو بھی
شرارت ہی سمجھا ۔ مجھے یہ کیسے معلوم ہوتا کہ تم میرا وعدہ بدلوانا

ہو۔ میں تو یہی سمجھا کہ تم اپنی عادت کے مطابق وعدہ خلافی پر اتر آئے ہو۔ خیر اب تو تم نے وعدہ خلافی کا نتیجہ دیکھ لیا،
تو وعدہ خلافی نہیں کرو گے؟"

ہوتے،" نہیں میں آیندہ کبھی وعدہ خلافی نہیں کروں گا، نہ جھوٹ بولوں گا نہ جانوروں کو ستاؤں گا نہ ابّا یا اماں کو
کروں گا، مگر تم اپنے جادو کے اثر کو دور کر کے مجھے پھر سے انسان بن جانے دو۔ بالشتیا بن کر مجھے بہت دکھ ہے۔
مرغی تک مجھ پر حملہ کرنے لگی ہیں۔"

نگا کر،" کیا یہ پکّا وعدہ ہے؟"

یہ بالکل پکّا وعدہ ہے!"

جلدی سے اس سامنے والے باغ میں چلے جاؤ اور اُس بڑے درخت کی جڑ میں ایک سوراخ ہے، اُس میں چھپ جاؤ!
سخت برف باری ہونے والی ہے۔"

ر بونا غائب ہو گیا۔ ہوا تیز ہو گئی۔ نلس دوڑتا ہوا بڑے درخت کے پاس پہنچ گیا اور سوراخ میں جا گھسا۔ بڑی تیز برف باری
نلس کا قاز بھی پناہ ڈھونڈتا ہوا اسی درخت کے نیچے آ پہنچا۔ دیکھتے کے دیکھتے ساری زمین اور جھیل کے اوپر برف
سی تہہ جم گئی۔ قاز نے دکھ بھرے انداز میں کہا، "میری ماں نے سچ کہا تھا۔ ہم کھیت ہی میں مزے سے رہ سکتے تھے
کھا پی کر آرام سے اپنے ڈربے میں ہوں گے۔ مجھے یہاں جھیل میں بھی کھانے کو کچھ نہ ملا اور اب تو برف کی تہہ جم گئی ہے۔"
نے کہا، "تو پھر گھر ہی واپس چلو۔"

نے کہا، "میں یہی سوچ رہا ہوں۔ پہاڑوں پر جانا بے کار ہے، وہاں بھی برف باری ہو رہی ہوگی۔ مجھ سے بڑی غلطی ہوئی"
نے کہا، "تو پھر چلے ہی چلو۔"

نے کہا، "میں بھوکا ہوں، گھر پہنچنے سے پہلے ہی کہیں میرے پنکھ جواب نہ دے دیں۔"

نے کہا، "یہاں درخت کی جڑ میں مجھے کیڑے مکوڑے نظر آتے ہیں۔ میں یہاں کی مٹی کھود کھود کر باہر پھینکتا ہوں۔ دیکھو
سے کھانے کے قابل کوئی چیز ملتی ہے یا نہیں۔"

ہ کر نلس نے ایک خشک ٹہنی توڑ کر اپنے ننھے منے ہاتھوں سے درخت کی جڑ میں کھودنا شروع کیا اور بڑے بڑے پتھر
ما اٹھا کر سوراخ سے باہر پھینکنے لگا۔ قاز ٹٹول کر اپنی پسند کے کیڑے مکوڑے کھاتا گیا۔ آخر نلس بالکل تھک گیا اور کہا
نہیں کھود سکتا۔"

نے کہا، "میرا پیٹ تو نہیں بھرا مگر خیر یہ ناشتہ
ہے۔ چلو، اب چلے چلیں۔"

ں سوراخ سے نکل کر قاز کی پیٹھ پر سوار ہو گیا اور
ی طرف اڑنا شروع کیا۔ راستے میں قازوں اور
بہرے کے پرے ملتے جاتے تھے۔ بعض پوچھتے
واپس کیوں جا رہے ہو؟" بالتو قاز کہتا، "برف باری سے جھیل کا پانی جم گیا ہے۔ کھانے کو کچھ نہیں ملتا اس لیے میں و
ہے۔"

واپسی کے سفر میں نلس کو بہت مزا آیا کیونکہ اب اسے پہلے کی طرح گھبراہٹ نہ ہوئی۔ شاید سفر کے پُر لطف ہونے کی وجہ سے نلس کو ایسا محسوس ہوا کہ وہ بہت جلد اپنے کھیت پر واپس پہنچ گئے۔

قاز ٹھیک اپنے مویشی خانے کے دروازہ پر اترا۔ قاز کی ماں نے طنزاً پوچھا، "کیوں تم بہت جلد واپس آ گئے؟" قاز نے ماں سے بھی یہی کہا، "تمھارا کہنا سچ تھا، وہاں کھانے کو کچھ نہیں ملتا۔ سخت برف باری ہو رہی ہے اور جھیل کا پانی جم گیا ہے۔"

نلس قاز کی پیٹھ پر سے اترتے ہی دوڑتا ہوا اپنے کمرے کی طرف گیا۔ بلّی دروازے کے سامنے لیٹی ہوئی تھی اور کچھ دور پر زمین کریدنے میں مصروف تھی۔ بلّی نے آدھی آنکھیں کھول کر نلس کو دیکھا۔ نلس دروازے کی اسی دراڑ سے کمرے کے اندر داخل ہوا اور چوہے کی طرح زینے پر چڑھ کر کرسی پر جا بیٹھا۔ وہاں بیٹھ کر وہ سوچنے لگا کہ بونے نے وعدہ تو کیا ہے کہ وہ اپنا جادو اٹھا لے گا اور اسے انسان بنا دے گا مگر وہ تو وہاں جھیل ہی پر غائب ہو گیا تھا۔ خبر نہیں یہاں تک آیا یا نہیں آیا۔ وہ اسی ادھیڑبن میں تھا کہ اسے نیند آ گئی۔

نلس ماں کے محبت بھرے الفاظ سن کر جاگ پڑا۔ وہ بڑی پریشانی کے ساتھ نلس کو زمین پر سے اٹھا رہی تھی اور بلّی بڑی محبت سے اپنی مالکہ کی ٹانگوں سے اپنا سر رگڑ رہی تھی۔ ماں کی آواز پر جاگنے کے بعد نلس کی نظر سب سے پہلے بلّی پر پڑی۔ اور اسے حیرت ہوئی کہ یہ بلّی جو شیر کے برابر تھی اب اتنی چھوٹی اور مسکین کیسے بن گئی۔ ماں کی آواز کے ساتھ اسے ایک اور عورت کے بولنے کی آواز سنائی دی جو نلس کی ماں سے کہہ رہی تھی، "بھابی، جلدی سے بچے کی پیشانی پر آیوڈین لگا کر پٹی باندھ دو۔" اس نے منھ پھیر کر دیکھا کہ یہ تو اس کی پھوپی تھی جو دُور ایک دوسرے قصبہ میں رہتی ہے اور مہینہ دو مہینے کے بعد اپنے بھائی یعنی نلس کے باپ سے ملنے آیا کرتی تھی۔ اس کے بعد اس کی نظر اپنے باپ پر پڑی جو کئی چیزیں اٹھائے ہوئے کمرے میں داخل ہوا اور ان چیزوں کو ٹھکانے سے رکھنے میں مشغول ہو گیا۔

نلس کے باپ نے اپنی بہن کے الفاظ سن لیے تھے۔ اس نے ماں سے پوچھا، "کیا بات ہے، کس کو پٹی باندھنے کی ضرورت ہے؟" ماں نے غمگین لہجہ میں کہا، "بیچارہ نلس معلوم ہوتا ہے کرسی پر بیٹھے بیٹھے سو گیا تھا اور ڈھلک کر زمین پر گر گیا۔ اس کی پیشانی پر چوٹ لگی ہے اور سوجن ہے۔"

باپ نے کہا، "معلوم ہوتا ہے یہ اُس وقت سے سوتا ہی رہا جب سے اس نے ... ." باپ کچھ اور کہنا چاہتا تھا، بہن نے اس کی بات کاٹ دی اور کہا، "بھیا آج تو تم اپنی سخت مزاجی کو اپنی ہی حد تک رکھو، بچے کو کچھ نہ کہو! سال بھر کے بعد آج میں پیارے نلس کو دیکھ رہی ہوں۔ وہ بھی اس حالت میں کہ سوتے میں نیچے گر پڑا اور زخمی ہو گیا۔"

باپ غصہ کے انداز میں سر کو جھٹکا دے کر خاموش ہو رہا۔ ماں پٹی باندھنے میں مشغول ہو گئی۔ پھوپی باورچی خانہ میں چائے بنانے کے لیے چلی گئی۔ پٹی بندھ جانے کے بعد نلس نے میز پر نظر ڈالی تو اسے کئی کھلونے نظر آئے۔ مگر وہ یہ نہ سمجھ سکا کہ یہ کھلونے اس بونے نے میز پر لا رکھے ہیں یا پھوپی اپنے ساتھ لائی ہیں۔ بونے نے اپنا یہ وعدہ تو پورا کر دیا کہ اس پر سے جادو کا اثر دور کر کے پھر سے اس کو پہلے کا سا انسان بنا دیا۔ نلس نے اپنے دل ہی دل میں کہا کہ خواہ کچھ ہی ہو میں نے بونے سے جو وعدہ کیا ہے، اُس پر قائم رہوں گا!

(ایک سویڈش کہانی سے۔ اخذ و اضافہ کے ساتھ)

امراض کی پیدائش پر کائناتی اثر

ہیں یہ خبر دنیا کے بعض ترقی یافتہ ملکوں سے آئی تھی
ئوں کے جانے اور چاند پر انسان کے پہنچ جانے
ب کے نام سے ایک نئے طریق علاج کا وجود عمل میں
ن لائنل لاوستین اور عباس نفیسی نے "امراض کی
ناتی اثر" کے عنوان سے فرانسیسی زبان میں اپنے
ں جو کچھ لکھا ہے اس سے اس امر کی تصدیق ہوتی
ت پر کائناتی اثر، اس زمانے کے انسان کی کوئی نئی

نگاروں نے اسمٰعیل جرجانی کی کتاب "ذخیرۂ خوارزم
لے سے لکھا ہے کہ قدیم ایرانی طب میں بھی نظامِ شمسی
نسان کی تن درستی اور بیماری کے ساتھ ایک گہرا تعلق

ور بحران : زیرِ حوالہ مقالہ میں بتایا گیا ہے کہ "قدیم
راط اور جالینوس کے نظریۂ نضج مادّہ اور بحران المرض
رہ ہے۔ مرض کی مخالفت میں یہ اسی طرح قوتِ مدبرہ
ں فعل سمجھا جاتا ہے جیسا کہ یونانی نظریہ کے بارے
رجانی نے اپنی تصنیف میں یہ عبارت لکھی ہے کہ
ران دو مخالف فوجوں کے مثل ہوتے ہیں یعنی حملہ

ی طریق علاج کی ایک بہت اہم اصطلاح ہے۔ زمانۂ قدیم
ض میں بحران پیدا ہونے والے دن کا خاص خیال
دن کوئی مسہل یا قے آور دوا مریض کو نہیں دیتے

تھے۔ اس اصطلاح سے مراد جسمِ انسانی کی وہ کیفیت ہے جب وہ بیماری پر غالب آنے کی کوشش کرتی ہے۔ اگر بحران مرض پر غالب آجائے تو اسے اچھا بحران سمجھا جاتا ہے اور اگر وہ بیماری سے مغلوب ہو جائے تو اسے بحرانِ ناقص کہا جاتا ہے۔ اس کی مزید وضاحت یوں کی جا سکتی ہے کہ اکثر لوگوں کو بخار کی حالت میں یہ محسوس ہوا ہوگا کہ بیماری کے چند دن گزرنے پر ان کی تکلیف میں اچانک ایک تھکا دینے والی کیفیت پیدا ہونے لگتی ہے، جسم میں تشنج اور سر میں درد بڑھ جاتا ہے اور ایسا محسوس ہوتا ہے کہ جسم کو کوئی توڑے ڈال رہا ہے۔ پھر خوب پسینہ آتا ہے اور مریض اپنی تکلیف میں کافی کمی محسوس کرنے لگتا ہے۔ اسی کو بحران کہتے ہیں لیکن آج کل تو جسم کی قوتِ مدافعت کو جیسے بالکل بھلا دیا گیا ہے اور معالج اپنے مریض کے جسم میں بس جراثیم کا تعاقب کرتا رہتا ہے۔ (مترجم)

بحران کے مقررہ دن : اس مقالہ میں یہ بھی بتایا گیا ہے کہ "قدیم ایرانی طب کا یہ بھی ایک نظریہ تھا کہ بحران ہر وقت نہیں ہوتا، بلکہ اس کے مقررہ دن ہوتے ہیں جو خطرہ کے دن سمجھے جاتے تھے۔ مثلاً مرض کا ساتواں، چودھواں اور اکیسواں دن، اسی کے مطابق جدول تیار کی جاتی تھی جن میں خطرہ کے دن اور خطرہ سے خالی دن درج ہوتے تھے۔ زیادہ مزمن بیماریوں کی صورت میں خطرے کے مہینے اور سال بھی مقرر ہوتے تھے۔ یہ حسابی قاعدے اگر کوس اور کنیدس (یونان) کی طب میں استعمال ہوتے تھے تو وہاں ان کی کوئی توجیہ نہیں ہو سکتی مگر ایران میں نجوم چوں کہ ہمیشہ رائج رہا ہے، اس لیے طب میں بھی اجرامِ سماوی خصوصاً چاند کے سریع السیر ہونے کی وجہ سے اس کا اثر امراض کے زیرِ وہم میں تلاش کیا جاتا رہا۔

قانون شیخ کے باب "وجوہات ایام بحران و خطرہ" میں بھی اہمیات پر بہت زور دیا گیا ہے۔

انسان اور چاند : مقالہ نگاروں نے آگے بتایا کہ "قدیم ایرانی طب میں چاند کو اس لیے بھی زیادہ اہمیت حاصل تھی کہ یہ دوسرے ستاروں سے انسان کے زیادہ قریب ہے اور یہ سمجھا جاتا تھا کہ اس کا اثر انسان کے اخلاط پر سب سے زیادہ نمایاں ہوگا۔"

قدیم ایرانی معالجوں کا خیال تھا کہ اس کا اگر مرض اس وقت لاحق ہو جب چاند ۴۵ درجہ کے زاویہ پر ہو تو مریض کو چار دن میں بحران ہوگا اور اگر ۹۰ درجہ پر ہو تو سات دن میں، ۱۳۵ درجہ پر گیارہ دن میں، ۱۸۰ درجہ پر چودہ دن میں اور ۳۶۰ درجہ پر ۲۱ دن میں۔ زیادہ مزمن بیماریوں کی صورت میں جن کا بحران ۲۱-۴۰ دن میں ہوتا یوم بحران سورج کے مقام کے حساب سے شمار کیا جاتا تھا۔

بروج میں چاند کا مقام زیادہ تر مرض کے آئندہ نتائج کی پیش بینی کے لیے محسوب ہوتا تھا۔ اس سے معلوم کیا جاتا تھا کہ مرض کب پلٹا کھائے گا۔ اس کا نتیجہ زیادہ یا کم موافق ہوگا اور نجوم تشریح ابدان کے مطابق جسم کے ہر حصہ پر ہر سیارہ کا اثر معلوم کیا جاتا تھا۔

چناں چہ قدیم ایرانی طب کا نظریہ یہ تھا کہ " ورم غشار دماغ اگر اس وقت واقع ہو جب کہ چاند برج حمل میں ہو تو خطرہ بڑے بحران کا ہوتا ہے، برج ثور میں وجع القلب، سرطان میں دق، حوت میں نقرس اور میزان میں اسقاط حمل کا نتیجہ خطرناک ہوتا ہے۔"

چاند کے دوسرے سیاروں کے قران سے بھی اہم نتیجے نکالے جاتے تھے۔ مثلاً اگر کوئی مریض اس وقت صاحب فراش ہو جب کہ چاند کا قران سعد سیاروں مثلاً مشتری، زہرہ یا عطارد سے ہو تو خیال کیا جاتا تھا کہ مرض خفیف ہوگا اور اگر نحس سیاروں مثلاً مریخ یا زحل سے ہو تو بیماری لمبی اور تکلیف دہ سمجھی جاتی تھی۔

سیاروں کی خاصیت کا اثر امراض کے پیدا ہونے اور ان کے پھیلنے پر بھی مانا جاتا تھا۔ مثلاً عطارد اور زحل سرد مزاج سمجھے جاتے تھے۔ اول الذکر سیاروں سے سِل، سوزش اور مہلک بخار کا خطرہ محسوس کیا جاتا تھا اور موخر الذکر سے گرم بخار اور جریان خون کا۔

یہ خیال قدیم مفروضہ سے پیدا ہوا ہے کہ انسانی
عناصر سے بنا ہے جن سے باقی کائنات بنی ہے۔ لہذا، " ا
کے مطابق سب پر اثر ہونا ضروری ہے۔ مقالہ نگاروں
" یہ نظریہ سبھی قدیم طبوں میں پایا جاتا ہے مگر ایرانی جو
زیادہ مشتاق تھے، ان میں یہ باتیں زیادہ پھیلیں۔ ا
پوری سترھویں اور اٹھارویں صدی میں ایک طبی
جس کی بنا در اصل نجوم اور مذہبی جادوگری پر تھی۔"

سگرٹ نوشی یا مے نوشی

لاس اینجلز (امریکا) کیمسٹری کے نوبل انعام یا
لائنس پالنگ نے ۱۸۔ فروری کو یونیورسٹی آف سد
میں اپنے ایک لکچر کے دوران کہا کہ " نظری اعتبار
غیر فانی ہے کیوں کہ اس کی جسمانی بافتیں خود نئی ب
کر لیتی ہیں۔ انسان اپنی ٹوٹ پھوٹ خود ٹھیک کر لی
مشین ہے لیکن اس کے باوجود اس پر بڑھاپا آجاتا
مرجاتا ہے اور اس کے اسباب ابھی تک پردۂ راز میں

ڈاکٹر موصوف کے خیال انسان کے بڑھاپے کا
یہ ہے کہ وہ اپنی بُری عادتوں سے اپنے جسم کی مسلسل "تذلیل
ہے۔ اس سلسلہ میں انھوں نے سگرٹ نوشی کی طرف اشارہ کیا
کہا کہ ایک پیکٹ سگرٹ سے انسان کی عمر ایک بٹے پانچ کم

لیکن انھوں نے درازیٔ عمر کا ایک دل چسپ نسخہ بھی
وہ یہ کہ " اعتدال کے ساتھ شراب کے استعمال سے انسان کی زندگ
یعنی دن میں ایک یا دو بار تھوڑی سی پی لی جائے۔

ڈاکٹر پالنگ کا کہنا ہے کہ " آپ کو حیات ابدی حاصل
آپ سگرٹ نوشی، لڑکیوں کا پیچھا کرنا، کار چلانا اور
میں سفر کرنا چھوڑ دیں اور کبھی اپنا اکسرے نہ کرائیں

ن

بسنٹرل فوڈ ٹیکنالوجیکل ریسرچ انسٹی ٹیوٹ نے یہ دعوا کیا ہے
؛ اور نیبو سے ایک ایسا مشروب تیار کرنے میں کامیابی ہوئی
ا اور تازگی بخشنے میں دوسرے تمام مشروبات سے بہتر ہے"۔ ادارہ
د مشروب کا نام "جنجر کا کٹیل" رکھا ہے اور اس کا کہنا ہے کہ
ے عرق اور سنترہ، نیبو اور نارنگی وغیرہ غذائیت سے بھرپور پھلوں
گیا ہے۔ اس مشروب کے کئی فائدے بتائے جاتے ہیں، مثلاً
، ادرک کا فائدہ مند استعمال کیا جاسکے گا، جو ملک کے کئی
پیدا ہوتی ہے۔ دوسرا یہ کہ سنترہ، نیبو، نارنگی وغیرہ پھلوں میں
ی ترشہ اور کچھ اور غذائیت بخش اجزا موجود ہوتے ہیں۔ تیسرا
یشروب گھروں میں آسانی کے ساتھ استعمال کیا جاسکتا ہے
نست بھی اس سے فائدہ اٹھا سکتی ہے۔ چوتھے یہ کہ اس مشروب
ی خوش بو اور رنگوں کا استعمال نہیں کیا جاتا۔ اس کے علاوہ
رے پھلوں وغیرہ کے رس کی بہ نسبت سستا ہوتا ہے۔

انسان

ین آئے یا نہ آئے، لیکن سائنس دانوں کا کہنا ہے کہ پچیس سال
ں لوگ عام طور سے کاغذ کے لباس پہننے لگیں گے۔ آج بھی
انوں کے کارکنان کاغذ کے کپڑے صبح پہنتے ہیں اور شام کو
یتے ہیں۔ اس عمل سے کارکنوں کو تاب کاری کا کوئی خطرہ نہیں
سرے دن پھر کاغذ کے نئے لباس مل جاتے ہیں۔ ایندھن
ں دانوں نے یہ پیشین گوئی کی ہے کہ کوئلہ کا استعمال بہت کم
رخانے وغیرہ چلانے کے لیے ایٹمی قوت استعمال کی جانے لگی

یا بجلی کے ایسے کارخانے قائم کیے جائیں گے جو مدّوجزر، ہواؤں، دریاؤں اور سورج کی روشنی سے بجلی تیار کرسکیں گے۔ موٹر کاروں، لاریوں، بسوں اور ہوائی جہازوں میں پٹرول کے بجائے کوئی ایسا ایندھن استعمال کیا جائے گا جو اپنے کام کے دوران ضائع نہیں ہوسکے گا۔ اس کی مثال سائنس داں ٹارچ کی بیٹری سے دیتے ہیں، لیکن آئندہ جو بیٹری تیار کی جانے والی ہے، وہ عام بیٹریوں کی طرح جلد ختم نہیں ہوگی اور ایک بار گاڑی میں لگادینے سے بہت عرصے تک کام کرتی رہے گی۔ اس مقصد کے لیے آکسیجن اور ہائیڈروجن کو ایندھن کے طور پر استعمال کرنے کے تجربے کیے جارہے ہیں۔ عین ممکن ہے کہ کوئلہ یا تیل سے ایسی بجلی بھی حاصل کرنے میں کامیابی ہوجائے جو کبھی ختم ہی نہ ہوسکے۔ سائنس دانوں نے یہ امید بھی دلائی ہے کہ ۲۰۰۵ء میں انسان کی زندگی بالکل "برقی" ہوجائے گی۔ وہ بجلی کے مکانوں میں رہے گا۔ بجلی سے چلنے والی بسوں، ریل گاڑیوں اور کاروں میں سفر کرے گا۔ مختصر یہ کہ ہمارے سائنس داں ایک بہت خوب صورت دنیا کی امید دلاتے ہیں جس میں ان کے خیال کے بموجب "سارے کام خود بہ خود ہوتے رہیں گے اور انسان کے کام کرنے کے اوقات بہت کم ہوجائیں گے۔

سو سال کی عمر کے لیے

برٹش براڈکاسٹنگ کارپوریشن نے اپنے ایک حالیہ نیوز بلیٹن میں یہ دعوا کیا ہے کہ جنوب مشرقی انگلستان میں تقریباً صدسالہ اشخاص کی تعداد دو سو تک پہنچ چکی ہے، جن میں ڈیڑھ سو سے زائد عورتیں ہیں۔ پچھلے دنوں روسی ماہرین اعداد و شمار نے بھی یہ دعوا کیا تھا کہ ان کے ملک کے علاقہ جارجیا میں صدسالہ اشخاص کافی بڑی تعداد میں ہیں، اور یہ کہ "اتنی عمر ہوجانے کے باوجود وہ لوگ ہٹے کٹے ہیں اور کام کرتے ہیں"۔ بی۔ بی۔ سی کا کہنا ہے کہ انگلستان کے صدسالہ لوگوں سے دو سوال کیے گئے۔ پہلا سوال یہ کہ ان کی درازیٔ عمر کا راز کیا ہے اور دوسرا یہ کہ

... مردوں سے زیادہ ... جواب دینے والوں نے اپنی درازی عمر کا راز "محنت مشقت" بتایا، لیکن بعضوں نے اس جواب کے ساتھ "قناعت" "کم کھانا" "خوشگوار ازدواجی زندگی" اور "صاف پانی" کے استعمال کو اپنی ایک سو سال کی عمر کا اصل راز بتایا۔ ایک صد سالہ عورت کا یہ جواب تھا: "میں نے غالباً اتنی عمر اس لیے پائی کہ میں نے اپنی زندگی میں کبھی شراب نہیں پی۔" یہ معلوم کرنے پر کہ عورتیں مردوں سے زیادہ عمر کیوں پاتی ہیں، پتہ چلا کہ عورتیں "مردوں سے زیادہ اپنی دیکھ بھال کرتی ہیں۔"

موٹے آدمی

انسان کی جسامت اور شرافت میں غالباً بڑا گہرا تعلق ہے۔ قیصر روم نے اپنے ساتھ ایسے آدمیوں کو رکھنے کی خواہش ظاہر کی تھی، جو موٹے ہوں۔ کچھ عرصہ ہوا جب نیو یارک، امریکہ کی نیشنل سروے کمیٹی نے اپنی تحقیقات سے یہ ثابت کیا تھا کہ موٹے آدمی دبلے پتلے آدمیوں سے زیادہ ایمان دار ہوتے ہیں اور فاقہ زدہ چہرہ لیے ہوئے ایک لاغر آدمی کی بہ نسبت ایک موٹے آدمی پر زیادہ اعتماد کیا جا سکتا ہے۔" کہتے ہیں کہ موٹے آدمی فطرتاً نیک ہوتے ہیں اور اپنے مزاج کے اعتبار سے ایسے لوگ بہت صابر ہوتے ہیں۔ لندن کے درزی جب اپنے کسی گاہک کے کپڑوں کا سائز بڑھتے دیکھتے ہیں تو خوش ہو کر کہتے ہیں کہ "حضور! اب تھوڑا اور ایمان دار ہو رہے ہیں۔" موٹے آدمیوں کے بارے میں سمجھا جاتا ہے کہ وہ کسی چیز کے بارے میں بال کی کھال نہیں نکالتے۔ وہ زیادہ فکر بھی نہیں کرتے، جو زیادہ تر لاغر آدمیوں کے حصہ میں ہوتا ہے۔ یہ ساری خوبیاں موٹے آدمیوں میں شاید اس لیے ہوتی ہیں کہ وہ اپنے حالات زندگی سے مطمئن ہوتے ہیں اور دبلے پتلے لوگ اپنا لاغر پن دور کرنے میں مصروف رہتے ہیں۔ قیصر روم نے ایک بار یہ بھی کہا تھا کہ "موٹے آدمی اتنا سوتے ہیں کہ وہ اچھے سازشی نہیں بن سکتے۔" اسی طرح چہرے کے بارے میں اگرچہ یہ کہا جاتا ہے کہ "چہرہ دل کا آئینہ ہوتا ہے۔" لیکن ہر بات پر ہنسنے اور اپنی خوش مزاجی ظاہر کرنے والا آدمی بھی ایک چھپا ہوا بدمعاش ہو سکتا ہے۔ کہا جاتا ہے کہ خدا نے اپنے تمام بندوں کو پاکیزہ چہرے عطا کیے، لیکن انسان کے عادات و اطوار سے اس کے چہرے میں تبدیلیاں پیدا ہوئیں اور ماہرین کا کہنا ہے کہ "اس میں کوئی شک نہیں کہ بعض لوگ اپنے چہرے سے نیک اور بعض بدمعاش معلوم ہوتے ہیں۔"

* * *

شور وغل

شور وغل میں تخفیف کی مہم چلانے والی برطانوی سوسائ[ٹی کے] سر والٹر فرگسن ہینے کا کہنا ہے کہ "مسلسل شور وغوغا کے نتیجہ میں برطانو[ی عوام] کے چیخ کر باتیں کرنے والے خبطی بن جانے کا خطرہ ہے۔" سر والٹر اس[...] لندن کے ایک حالیہ جلسہ میں تقریر کر رہے تھے۔ انھوں نے آگے کہ[ا کہ "اگر شور و] غل میں کمی ہو جائے تو اس سے انسان کی کام کرنے کی صلاحیت میں [...] ایسا اضافہ ہو سکتا ہے کہ اس سے قوم کی اقتصادی صورتِ حال بہتر ہو [جائے اور] پھر ہم میں سے کسی کو انکم ٹیکس ادا کرنا نہیں پڑے گا۔" سر والٹر نے یہ [بھی بتایا کہ شور] کا انسان کی قوت سامعہ پر بھی برا اثر پڑتا ہے اور تجربہ سے یہ معلوم ہو[ا ہے کہ شور و] غل کے ماحول میں کام کرنے والے ٹائپسٹوں کی صلاحیت ۱۵ فی صد [کم ہو جاتی] ہے۔" انھوں نے شور وغل سے متاثر ہونے والے لوگوں کی قسمیں بتا[تے ہوئے کہا] کہ تین قسم کے لوگ ہوتے ہیں۔ ایک حساس، دوسرے غیر حساس ا[ور تیسرے] بہت حساس۔ غیر حساس لوگوں کو شور کی بہت کم پروا ہوتی ہے اور ایسے [...] لوگ زیادہ شور بھی کرتے ہیں۔ حساس لوگ کسی طرح حالات کے [مطابق اپنے] کو بنا لیتے ہیں، لیکن بہت حساس لوگوں کی جسمانی اور ذہنی صحت کو [...] شدید نقصانات پہنچ سکتے ہیں۔ ان ہی بہت حساس لوگوں کے بار[ے میں سر] والٹر نے یہ بھی بتایا کہ "لیکن یہی وہ لوگ ہوتے ہیں، جو دنیا میں تخلیق[ی] کام کرتے ہیں اور جن کی مدد سے جدید تہذیب نے یہ شکل اختیار [کی ہے۔ ایسے] لوگوں کو زمانہ دیوانہ اور خبطی کہتا ہے۔"

بسوں اور ٹرکوں کا دھواں

ایک مشہور برطانوی ڈاکٹر سر والٹر فرگسن ہینے نے ڈیزل موٹروں اور ٹرکوں کے دھوئیں کو انسانی زندگی کے لیے انتہائی مہلک [...] ڈاکٹر موصوف نے حال ہی میں لندن کے ایک جلسہ میں تقریر کرتے ہوئے [...] نوشی سے زیادہ خطرناک ڈیزل کا دھواں ہوتا ہے۔ یہ بدبودار دھواں ہمارے پھیپھڑوں میں جس مقدار میں روزانہ داخل ہو رہا ہے اس کے پیش نظر تمبا[کو نوشی] صحت کے لیے زیادہ مضر نہیں معلوم ہوتی کیونکہ تمباکو نوشی سے انسان[ی] نقصانات کی اعداد و شمار کی تقابلی اور تجرباتی تحقیقات سے تصدیق [ہو چکی] ہے۔" تقریباً یہی صورت حال ہمارے ملک میں بھی ہے کیونکہ یہاں بھی [ڈیزل سے] چلنے والی گاڑیوں کی تعداد بڑھتی جا رہی ہے۔

ہمدرد صحت

کراچی

جلد ۲۹ — نمبر ۸

فی پرچہ ۶ر سالانہ للعہ
دو سال کے لیے ۰ چھ روپے

ایڈیٹر حکیم محمد سعید

اگست ۱۹۶۰

فہرست مضامین

طبِ رُوحانی

مراقبۂ صحت

ڈاکٹر میر ولی الدین ایم اے۔ پی۔ ایچ۔ ڈی (لندن) بیرسٹرایٹ لا پروفیسر فلسفہ جامعہ عثمانیہ حیدرآباد

جس طرح اجرامِ سماویہ کا فضائے لامحدود میں تعادل و توازن قائم ہے، اسی طرح تمہیں بھی ذاتِ قیوم ہی کا سہارا ہے اور تمہارا تعادل و توازن اسی حق قیوم سے ہے جو تم پر محیط ہے، چارسو سے گھیرے ہوئے ہے۔

تم ایک ذاتِ غنی کے فقیر ہو، تمہیں کسی چیز کی کمی نہیں۔ اس غنی کا فضل، اس کی عطا، اس کا "یدِ ملاء" تم پر اپنے فضل و عطا و کرم کی بارش کر رہا ہے "صبًّا صبًّا هنیئًا مریئًا" اسی کے حکم سے کہ

اسألوا الله من فضله   اللہ کے فضل سے مانگو

تم اسی سے مانگ رہے ہو اور اس کی حیاتِ کاملہ تمہارے جسم کے ہر ذرہ سے اُبل رہی ہے اور تم اسی دریائے نور کا ایک قطرہ ہو:

قطرۂ نوری سراپا نور باش   بگذر از غم دائما مسرور باش

غم و غصہ، غل و کینہ کے جذبات و خیالات کو چونکہ تم نے عفو و صفح اور ارادۂ خیر سے بدل دیا ہے، اس لیے حق تعالیٰ کی حیاتِ کاملہ تمہارے جسم کے ہر نقطہ سے اُبل رہی ہے:

ہر کسے در راہ من خارے نہد من گل نہم   او سزائے خار یابد من جزای گل برم   (سعدی)

حوادثِ یومیہ کو تم حق تعالیٰ کے ارادہ اور مشیت ہی سے ظہور پذیر دیکھتے ہو، اس لیے حق تعالیٰ کا ارادہ تمہارے لیے ہر شے کے حُسن و کمال ہی کو ظاہر کر رہا ہے اور تم حق تعالیٰ کی فاعلیتِ مطلقہ کے مشاہدہ سے مسرور اور دل شاد ہو:

شکر ہے تیری محبت کا شہا!   دل جو ویرانہ تھا اب آباد ہے

تم نے غیر اللہ سے نفع و خیر، عطا و منع، عزت و ذلت، غنی و فقر کی نسبت منقطع کر لی ہے اور اپنی بندگی، فقر و احتیاج کی نسبت صرف حق تعالیٰ ہی سے جوڑ لی ہے، اس لیے حق تعالیٰ کے لطف و کرم، رعایت و عنایت کی خاص تجلی تم پر ہو رہی ہے اور فرطِ مسرت سے تمہارا قلب چیخ رہا ہے:

وصلِ تو چوں دست داد ملکِ جہاں گو مباش   لعلِ تو چوں حاصل است جوہرِ جاں گو مباش

عاشقِ روئے تو نیست طالبِ دنیا و دیں   آرزوئے جاں توی، کون و مکاں گو مباش

گردشِ گردوں اگر قطع شود، گو بشو   حاصلِ فطرت توی، دور زماں گو مباش

بے تو نیرزد جوے، ہر چہ بُوَد در جہاں   مایۂ جاں ہا توی، سود و زیاں گو مباش

حق تعالیٰ کی محبت بھی کس قدر عجیب شے ہے۔ تمہارے سارے غم اور پریشانیاں، دُکھ اور بیماریاں، حرفِ غلط کی طرح محو ہو چکی ہیں اور ان کے قُرب کی دولت پا کر تمہاری ساری وحشت کافور ہو چکی ہے۔ طمانیت و راحت، سکینت و جمعیت تمہاری جاں کو نصیب ہے، راحتِ رضا و نعمتِ تفویض سے تمہاری رُوح مملو ہے، تمہارے قلب کے حجابات اُٹھ چکے ہیں، انس و قرب ہے اور ادراکِ الم مفقود ہو چکا ہے، جان و تن دونوں راحت میں ہیں:

در ہجر تو بودہ اندوہ و آزارم   از وصلِ تو رفت ہستی و پندارم

شادی آمد و نصیبِ جانم شد   اکنوں جان و تن خویش را براحت دارم

دَوا کی قوی الاثر رفیقِ کار

مغربی ممالک کا نیا رُجحان

حامد اللہ افسر

صہ گزرا کہ انگلستان میں بالہم کا ایک ڈاکیہ جان جیہو ایک بس
، لندن کے ایک اسپتال کے سرجنوں نے دیکھا کہ اس کی کھوپڑی
ں ہیں اور اس کے دماغ کی بائیں طرف بہت چوٹ آئی ہے۔
نس کا فیصلہ یہ تھا کہ جان اب کبھی بول نہیں سکے گا اور اس
تقل طور پر مفلوج رہے گا۔ اس کے باوجود اسپتال سے آنے
ر سکتا تھا، بلکہ تھوڑی بہت بات چیت بھی کرتا تھا۔

جان کے صحت یاب ہونے کے سلسلہ میں یہ تھی کہ بڑے بڑے
، تھے اور نرسیں جو وہاں موجود تھیں اور اسپتال میں اس
ہ سب جان کی صحت یابی کے لیے دعا کر رہے تھے اور یہ
بحال ہونے کے دَوران میں برابر جاری رہیں۔

سرجن نے آپریشن کیا اُس کا بیان ہے کہ "میں اور میرے
ت یاب ہونے میں دعا کے اثر پر کامل یقین رکھتے ہیں۔
اسپتال میں لایا گیا، ہم لوگ اسی وقت سے اس کے لیے
ہیں کہتا کہ جان کی صحت یابی ایک معجزہ تھا، ہاں یہ ضرور
ت یابی متفقہ کوشش اور منظم اتحادِ عمل کا نتیجہ ہے اور اس
شریک تھے وہ خدا کی مدد کے لیے دست بہ دعا تھے"

ہے کہ مغربی ممالک میں طب اور مذہب ایک دوسرے
یں جتنے پہلے کبھی نہیں آئے تھے۔ اس سلسلہ میں پُرانے
تھا کہ مذہبی رہنما اور طبّی ماہر ایک دوسرے سے بازی لے
تھے۔ اب یہ بات نہیں ہے۔ آج اعتقاد اور صحت دونوں
کو شبہ نہیں ہے۔

ں ہزار نیشنل ہیلتھ سروس اسپتالیں ہیں اور ہر اسپتال
ضرورتوں کو پورا کرنے کے لئے پادری مقرر ہیں۔ انگلستان
میں جو لوگ مذہبی تعلیم پاتے ہیں، اسپتال کے پادری کی ٹریننگ اُن کے کورس میں
شامل ہے۔ حال ہی میں برٹش میڈیکل ایسوسی ایشن نے یہ تجویز پاس کی ہے کہ
"ڈاکٹروں اور پادریوں میں تعاون کا صحیح مقصد طبّی اور مذہبی طلبا پر لکچروں اور
مباحثوں کے ذریعہ پورے طور پر واضح کر دینا چاہیے۔

اب وہ پُرانا مقولہ بے معنی ہو گیا کہ جب ڈاکٹر گھر سے باہر آتا ہے تو پادری
گھر میں داخل ہوتا ہے۔ ڈرہم کے بشپ نے خطبہ گاہ سے اعلان کیا کہ اگر کسی شخص
کی روح بیمار ہے تو طب کا کتنا ہی زبردست علم کیوں نہ ہو مریض کو کوئی فائدہ قطعی
نہیں پہنچا سکے گا" اور اس خطبہ کی آوازِ بازگشت برٹش میڈیکل جرنل میں گونجتی
ہوئی سُنی گئی۔

اس سلسلہ میں بعض مشہور اور ممتاز ڈاکٹروں کے خیالات دلچسپ ہیں:

ڈاکٹر آر۔ ڈبلو۔ لکسٹن (مانچسٹر اسپتال) فرماتے ہیں "بیماری میں بھی اور
تندرستی میں بھی انسان کا سب سے بڑا دوست اور بہی خواہ اُس کا اعتقاد ہے، جس
پر وہ ہر حالت میں پورے طور پر بھروسہ کر سکتا ہے"

ڈاکٹر ای۔ بی۔ اسٹراس (سینٹ بارتھولومیو اسپتال) فرماتے ہیں:
"اکثر ماہرینِ امراضِ دماغی اس امر پر متفق ہیں کہ ایک ایسے مریض کے شفایاب
ہونے کے امکانات زیادہ ہیں، جس کے مذہبی عقائد پختہ اور مستحکم ہیں بہ نسبت
اس مریض کے جو کسی مذہب میں اعتقاد نہیں رکھتا"

ڈاکٹر جیمس برنٹ رے (کرائڈن جنرل اسپتال) کہتے ہیں "زیادہ سے
زیادہ معالج اب اُس امداد کی قدر کرنے لگے ہیں جو انہیں مذہبی رہنماؤں سے ملتی ہے"

ڈاکٹر آلفرڈ ٹوری فرماتے ہیں "تمام بیماریاں جسمانی، نفسیاتی اور رُوحانی
پہلو رکھتی ہیں اور یہ سب ایک دوسرے پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ بہت سے مریضوں
کے لیے سب سے بڑی دُشواری یہ ہوتی ہے کہ ان کا کوئی مذہبی تصوّر نہیں ہوتا"

برٹش میڈیکل ایسوسی ایشن کے اسسٹنٹ سکریٹری ڈاکٹر ای۔ ای۔ کلفٹن

فرماتے ہیں "ڈاکٹر اور پادری دونوں کے اتحادِ عمل سے مریضوں کی تمام ضرورتیں پوری ہوسکتی ہیں۔ دونوں کا مقصد ایک ہی ہوتا ہے۔ گو طریق کار اور میدانِ عمل مختلف ہوتا ہے ہم ڈاکٹروں کو اب اس کا احساس پیدا ہوگیا ہے، مگر ضرورت اس امر کی ہے کہ ہم زیادہ سے زیادہ روحانی قوتیں حاصل کرنے کی کوشش کریں، تاکہ ہم اپنے فرائض زیادہ اچھی طرح انجام دے سکیں۔"

اب ڈاکٹر اس امر سے اچھی طرح واقف ہیں کہ اعتقاد انسان کی صحت بخشی کے لیے ایک جزلاتوی عنصر ہے۔ ڈاکٹر ولیم آسلر مذہبی رہنما نہیں ہیں، بلکہ ایک مشہور معالج ہیں۔ وہ کہتے ہیں "زندگی میں اعتقاد سے زیادہ عجیب وغریب چیز اور کوئی نہیں ہے۔ یہ ایک ایسی محرک قوت ہے جس کو نہ کسی پیمانہ سے وزن کیا جاسکتا ہے اور نہ تولا جاسکتا ہے۔"

اس سلسلہ میں رُوحانی علاج کا ذکر بھی دلچسپی سے خالی نہ ہوگا۔

برطانیہ میں آج کل ہیری ایڈورڈس بڑے مشہور اور ممتاز روحانی علاج کے ماہر ہیں۔ ان کی عمر اس وقت ۶۴ سال ہے۔ انہوں نے ایک ادارہ "روحانی علاج کا مقدس مقام" کے نام سے سرے میں قائم کر رکھا ہے۔ سنہ ۱۹۵۳ء سے اب تک ایڈورڈس ہزاروں مریضوں کا کامیابی کے ساتھ علاج کر چکے ہیں۔ ان میں برطانیہ کے شاہی خاندان کے چار افراد بھی شامل ہیں۔

حال ہی میں مسٹر رے آنسلو اس روحانی مرکز میں گئے تھے۔ ان کا بیان ہے کہ یہاں لاتعداد آدمی ایڈورڈس اور ان کے دو ساتھیوں جارج اور آلیو برٹن سے مدد حاصل کرنے کے لیے آتے ہیں۔ وہ اپنے کام کے متعلق ہر قسم کی تحقیقات کے لیے بڑی خوشی سے راضی ہوگئے۔ جو مریض ان سے مشورے کے لیے آئے ہوئے تھے، مجھے اُن کے قریب بیٹھنے کی دعوت دی گئی۔

ہر مریض سے ایڈورڈس بڑی نرمی اور بڑے اخلاق سے بولتے تھے۔ مریض کے جسم میں جہاں تکلیف ہو وہ اپنا ہاتھ وہاں رکھ دیتے تھے اور اپنی آنکھیں بند کرلیتے تھے اور دعا کرتے تھے۔ ایڈورڈس اور ان کا ساتھی برٹن کسی مریض سے جھکنے کے لیے کہتے تھے، کسی کا ہاتھ اوپر اُٹھانے میں اس کی مدد کرتے تھے۔ وہ ہاتھ جو شاید برسوں سے بے حس وحرکت لٹکا ہوا تھا اور پھر یہی عمل مریض خود بغیر مدد کے انجام دیتے تھے۔

ایک چھ برس کی بچی اپنی ماں کے ساتھ آئی۔ اس بچی کی ریڑھ کی ہڈی مڑی ہوئی تھی اور اس کا داہنا شانہ ناقابلِ حرکت تھا۔ یہ بہری بھی تھی۔ علاج کے بعد یہ لڑکی سیدھی ہوکر چلنے لگی۔ اس کا شانہ بالکل ٹھیک ہوگیا۔ اس کی ماں یہ کہہ گئی کہ میں اسے پھر لاؤں گی۔"

مسٹر آنسلو کہتے ہیں "جب ایڈورڈس مریضوں کو دیکھ چکے تو میں نے ان سے گفتگو کی، انہوں نے کہا "روحانی علاج اور علاج بالاعتقاد میں بڑا فرق ہے۔ روحانی علاج میں مریض کے اعتقاد اور اس کے اشتراکِ عمل سے کوئی واسطہ نہیں ہوتا۔ روحانی علاج کا انحصار تمام تر خدا کی مدد پر ہے۔ اس کے برخلاف علاج بالاعتقاد کا تعلق مریض کے اعتقاد اور اُس کی قوتِ ارادی سے ہے۔"

مسٹر آنسلو آگے چل کر کہتے ہیں "ایڈورڈس نے مجھ سے کہا کہ جو میرے پاس علاج کے لیے آتا ہے اُسے میرے مذہب پر اعتقاد رکھنے کی ضرورت نہیں ہے، نہ اُسے میری کسی قوت پر بھروسہ کی ضرورت ہے۔ روحانی علاج ہر حالت میں کارگر ہوتا ہے۔ آج آپ نے اس لڑکی کو دیکھا تھا۔ وہ بیچاری بہری تھی، اسے خبر نہیں تھی کیا ہورہا ہے۔ میں کیا کر رہا ہوں۔ اس کے باوجود اُسے فائدہ ہوا۔ اگر اعتقاد ہو تو اس سے مدد ضرور ملتی ہے۔ روحانی علاج کے مرکز کی ایک خصوصیت اس کا "غیر حاضر علاج" کا طریقہ ہے۔ لوگ ہمیں اپنے متعلق یا عزیز یا دوست کے متعلق خط لکھتے ہیں اور اس کی بیماری کا حال بیان کرتے ہیں، ہم یہاں سے اس کا علاج کرتے ہیں۔"

ایڈورڈس نے اپنی گفتگو جاری رکھی "جب کوئی ہماری مدد طلب کرے، چاہے رات ہو یا دن، ہم دعا کرتے ہیں، ہم خدا کی مدد طلب کرتے ہیں جو ان کی روحوں کی مدد سے ہمیں حاصل ہوتی ہے جو دنیا سے گزر چکے ہیں۔

میں اپنی اس قوت کو خدا کا عطیہ تصور کرتا ہوں اور صرف مجھ ہی کو حاصل نہیں ہے، بلکہ میرے رفقائے کار جارج اور آلیو میں بھی یہ خداداد ہے۔ اس کے علاوہ کئی ڈاکٹر اور پادری ہیں، جن میں یہ قوت بیدار ہوئی۔ پادری ایلکس ہومس ہیں، وہ ہم سے روحانی علاج سیکھنے آئے تھے۔ ان میں صلاحیتیں تھیں اور انہوں نے خوب ترقی کی۔ وہ آل سینٹس گرجا گھر میں پانچ سال رہے۔ ان سے لوگوں کو بہت فیض پہنچا اور اس گرجا گھر کو بہت اب وہ انٹاریو کناڈا کے ایک مشن میں چلے گئے ہیں۔"

ایڈورڈس نے اپنی گفتگو جاری رکھتے ہوئے کہا "ہم چاہتے ہیں کہ ڈاکٹر اور طبیب ہماری مدد کریں۔ ہم لوگوں کو یہ مشورہ دیتے ہیں کہ وہ ڈاکٹر سے رجوع کریں اور انہیں یہ بھی بتادیں کہ ہم روحانی علاج کے مرکز میں گئے تھے۔"

بیان ہے کہ "ایڈورڈس نے ایک بڑا دفتر قائم کر رکھا ہے، جہاں
جواب دیے جاتے ہیں جو روزانہ اس دفتر میں موصول ہوتے رہتے
ں سے کچھ لیتے نہیں۔ ہاں لوگ بڑی بڑی رقمیں ان کے پاس
ن کے فائل بھی دیکھے۔ ان میں برطانیہ اور دوسرے ملکوں کے
خطوط بھی مجھے ملے۔ ہارلے اسٹریٹ کے ایک ممتاز ادر خطاب
اس شخص کو آپ کی روحانی توجہ سے بہت ہی فائدہ ہوا ہے۔
ثر ہوا۔ میں آپ کا بہت ہی ممنون ہوں"
نے ایک لڑکی کے متعلق، جو خون کے کینسر میں مبتلا تھی اور جسے
سے بہت زیادہ فائدہ ہوا تھا، لکھا تھا "اب اس کا خون ٹھیک
ی قوت ہے جتنی پہلے کبھی نہیں تھی۔ آپ جو کچھ کر رہے ہیں اس
کر گزار ہوں"
اسٹریٹ کے ایک اور ڈاکٹر کے پاس بھی گیا، جو محض بدن کو چھو کر
لاج کرتے ہیں۔ انہوں نے ایڈورڈس اور دوسرے روحانی علاج
تعریف کی، انہوں نے کہا "ان لوگوں کو جو قوت حاصل ہے،
ک توضیح ہے۔ ان لوگوں کی روحانی قوت تابکاری اور شعاع
ع افشانی اور ضَوریزی کا ایک ہالہ ہر شخص کے گرد موجود رہتا ہے
ایک سائنس داں ڈاکٹر ہینڈرس نے ناپا ہے اور اس کا فوٹو
ری طرح کے اسی فی صدی آدمی اس ہالہ کے حدود کو محسوس
سل کر سکتے ہیں۔ جب جسم میں کوئی خرابی واقع ہوتی ہے تو اس
ف قسم کی ہوجاتی ہیں۔ ان کو معلوم کیا جا سکتا ہے اور تشخیص
بعد روحانی معالج شفا بخش شعاع افشانی کرتا ہے۔ اصل میں
سے روحانی معالج کام لیتے ہیں"
کا بیان ہے کہ "اس طریقۂ علاج سے فالج اور سل و دق کے
رہ ہوا۔ میں تو خود اپنی روحانی قوت سے بہت کم کام لیتا ہوں،
ریز کو اس کی تکنیک سکھا دیتا ہوں اور وہ اپنے گھر جا کر اس پر

ۂ علاج سے شفا بخشی کی اتنی زبردست شہادتیں موجود
نہیں نظر انداز نہیں کر سکتا۔

علم الادویہ

چیخنے والی بوٹی

م ۔ رضوی

مردم گیاہ (Mandrake) کا پُراسرار پودا انسانی جسم سے کافی مشابہت رکھتا ہے اس کی جڑ نچلے انسانی دھڑ کی مانند ہوتی ہے اور پکا ہوا پھل سر سے مشابہ ہوتا ہے۔ اس کو اگر جڑ سمیت اکھاڑ لیا جائے تو یہ ہو بہو چھوٹے پیمانے پر آدمی کا مجسمہ نظر آتا ہے۔ انسانی جسم سے اتنا مماثل ہونے کے سبب سے لوگ اسے کتر درجے کی حیوانی زندگی کا حامل تصور کرتے تھے۔ جرمنی، یونانی، روم اور دیگر مغربی ممالک میں اس کی بابت عجیب و غریب روایات مشہور تھیں۔ چین عرب اور ہندوستان کے لوگ بھی اس بوٹی سے واقفیت رکھتے تھے۔

ایک زمانہ میں اس بات پر یقین کیا جاتا تھا کہ اس پودے کو اُکھاڑنے والا آدمی فی الفور گر کر ہلاک ہو جاتا ہے۔ یہ پودا دھرتی ماتا سے الگ ہوتے وقت چیخیں مارتا ہے اور دردناک انداز میں کراہتا ہے اور اگر کوئی ان چیخوں کو سن لے تو ذرا سی دیر بعد مر جاتا ہے۔ یا عمر بھر کے لیے دیوانہ ہو جاتا ہے اس بات کا ذکر کہیں کہیں شیکسپیر کے ڈراموں میں بھی ملتا ہے[1]۔ پھر بھی ایک خاص طریقے سے بغیر کسی نقصان کے کچھ لوگ اس کے حصول میں کامیاب ہو جاتے تھے طریقہ تھا کہ پہلے پودے پر تین مرتبہ صلیب کا نشان بنایا جاتا تھا پھر اسی کا ایک سرا مضبوط کتے کی دم میں اور دوسرا پودے کی جڑ کے نزدیک باندھ دیا جاتا تھا اور کتے کو اس وقت تک کوڑوں سے پیٹا جاتا تھا جب تک کہ اس کی آزادی کی جدو جہد اور زور آزمائیوں سے جڑ زمین سے کھنچ کر باہر نہ آجائے۔ یہ عمل کرنے والے اشخاص اُس وقت اپنے کانوں میں موم یا روئی وغیرہ اچھی طرح ٹھونس لیتے تھے مبادا وہ مہلک کراہ سن پائیں۔ بے چارہ کتا" بہرحال" اسی وقت جان دے دیتا تھا یا تھوڑی دیر بعد مر جاتا تھا۔

جوزیفس فلیوس نے پہلی صدی عیسوی میں مردم گیاہ کے بارے میں لکھا ہے:

"شہر کے شمالی حصہ کو جو وادی گھیرے ہوئے ہے اس کو بار کہا جاتا ہے وہاں اسی نام کی ایک اعجوبہ روزگار جڑ پیدا ہوتی ہے۔ یہ شعلہ رنگ سرخ ہوتی ہے اور شام کے وقت اس میں سے شعاعیں نکلتی ہیں۔ اس کا اکھاڑنا مشکل ہے، اس لیے کہ قریب پہنچتے ہی یہ اپنی جگہ سے ہٹ جاتی ہے اور اسی وقت ساکن ہوتی ہے جب اس پر پیشاب یا عورتوں کا خون حیض ڈالا جائے۔ تب بھی آدمی ہاتھ سے پکڑ کر اگر پوری جڑ نہ باہر کھینچ لے تو موت یقینی ہے، لیکن ایک طریقے سے آدمی اس کو بلا خطرہ حاصل کر سکتا ہے وہ یہ ہے" اس کے بعد وہ کتے والا مذکورہ بالا طریقہ بیان کرتا ہے۔ منجملہ دیگر خواص کے اس کے قول کے مطابق اس جڑ کو ارواحِ خبیثہ دفع کرنے کے لیے بھی استعمال کیا جاتا تھا۔

اس کے بعد اس پودے پر تلوار سے قابو پانے کا ایک بہتر طریقہ معلوم کر لیا گیا۔ کھودنے والا آدمی پودے کو ہوا کے رُخ پر دیکھ کر اپنا چہرہ مغرب کی سمت کر لیتا تھا اور اس طرح اس کی مہلک چیخوں سے محفوظ رہتا تھا۔ لوگوں میں یہ بات مشہور تھی کہ اگر وہ آدمی پودا اکھاڑنے میں ناکام ہو جاتے تو زمین شق ہو کر اس میں سما جاتا ہے اور ہمیشہ کے لیے ایک بھوت کے پنجہ میں پھنس جاتا ہے۔

لہ (i) Would curses kill, as doth the bitter mandrake's groan
Henry VI Part II

(ii) Torn out of the earth,
That living mortals, hearing them run mad
Romeo and Juliet

(iii) Give me to drink mandragora.
Antony & Cleopatra.

بں میں مردم گیاہ (Mandrake) کی بابت
وردل چسپ افعال وخواص مشہور تھے۔ مثلاً اگر کسی
معورہ رقم اس جڑ کے ساتھ مقفل کر دی جائے تو کچھ عرصہ
ئے گی۔ یا اس کے ذریعہ مخفی خزانوں اور دفینوں کا نشان
ی طلسمی قوتوں کے بارے میں عجیب وغریب توہمات
جودگی گھر کی خوش حالی بڑھاتی ہے اور اس کو اپنے
ں رکھنے والا عدالت اور قانون کی زد سے باہر ہوتا ہے۔
ہ مکان میں مردم گیاہ کی موجودگی سخت مشتبہ اور تشویش
ی۔ اس کا مالک جادوگر سمجھا جاتا تھا جو لاعلاج مریضوں
مستقبل کا حال بہ آسانی معلوم کر سکتا تھا اور جس کے لیے
انہ تھی۔ سنہ ۱۶۳۰ء میں ہمبرگ کے اندر تین عورتوں کو صرف
رت دی گئی کہ ان کے مکان سے مردم گیاہ کی جڑیں برآمد

وڈلف دویم کے پاس ان جڑوں کے متعدد نمونے تھے
نو قیمتی لباس پہناتا اور بہترین قسم کی غذا پیش کرتا تھا اور
ہ کے روز غسل دیتا تھا۔ جس پانی میں غسل دیا جاتا وہ بہت
ل خیال کیا جاتا تھا۔
مرتبہ حاصل کر لینے کے بعد اس سے نجات چھٹکارا پانا بہت
شیطان اس پر خاص نظر رکھتا تھا۔ اسے آگ میں ڈال
یں، جنگل میں پھینک دیں یا پہاڑ کی چوٹی سے گرا دیں،
اپس گھر آئیں گے تو اس "زمینی بالشتیے" کو فرش پر رینگتا،
جھانکتا، یا اپنے بستر میں چھپا ہوا موجود پائیں گے۔ جان
ب صورت یہ تھی کہ آپ نے جتنی رقم میں اس کو خریدا ہے
ں کسی دوسرے شخص کے ہاتھوں فروخت کر دیں۔
تصور یہ تھا کہ یہ بوٹی قدرتی طور پر شاذ و نادر ہی اگتی ہے بلکہ
ہے جہاں کسی زمانہ میں مقتل یا پھانسی کا تختہ رہ چکا ہو۔
ں اس جڑ کا مالک مرتے وقت بطور ورثہ اپنے بیٹے کو حوالے
ں حفاظت سے خوب صورت تابوت نما صندوقچہ میں رکھا
پر ایک تصویر لپٹی ہوئی تھی۔ اس تصویر میں تختہ دار پر ایک

چور کو دکھایا جاتا تھا اور اس کے قدموں کے قریب مردم گیاہ اگی ہوتی تھی۔
آئرلینڈ میں یہ "چوروں کی جڑ" سمجھی جاتی تھی اس کے ذریعہ چوری کا طریقہ
یہ تھا کہ گرجے کی کسی بڑی تقریب کے موقع پر جب کوئی غریب بیوہ انجیل
مقدس کے دو مقامات "مکتوبِ حواری" (Epistle) اور بشارتِ
عیسوی (Gospel) کی درمیانی عبارت کا ورد کر رہی ہو تو
چور اس کا کوئی سکہ اڑا کر رکھ لے جب وہ چور کسی غیر محفوظ جیب سے رقم اڑانا
چاہے تو وہ چرایا ہوا سکہ مردم گیاہ کی جڑ کے نیچے رکھ دے۔ تھوڑی دیر بعد
مطلوبہ رقم چور کی جیب میں ہوگی۔

یہ پودا جزائر یونان میں عام طور پر پیدا ہوتا ہے اور وہاں ابھی تک کچھ
خوش اعتقاد یونانی نوجوان مردم گیاہ کی جڑ کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے عملِ محبت کے
لیے بطور تعویذ پہنتے ہیں۔

جوں جوں زمانہ گزرتا گیا اس کے مالی فوائد سے زیادہ دوائی خواص پر
توجہ دی جانے لگی۔ کچھ لوگ اس کو کابوس، دردِ دندان اور تشنج وغیرہ کے علاج
میں استعمال کرنے لگے۔

ضعیف الاعتقادی اور کم علمی کی ان بے سرو پا داستانوں سے قطع نظر،
طبی سائنس کے نزدیک اس پر اسرار بوٹی کی حیثیت اور اہمیت کا مختصر جائزہ
آگے پیش کیا جا رہا ہے۔

مختلف نام: اسے عربی میں یبروج الصنم اور اصل القاح۔ فارسی میں
سنگ شکن، مہرہ گیاہ اور مردم گیاہ سنسکرت میں لچھنا، لچھمنی، ہندی میں لکھنا،
لکھمنی انگریزی میں (Mandrake) اور لاطینی میں Mandra
gora off وغیرہ ناموں سے موسوم کرتے ہیں۔

مقام پیدائش: یورپ، مغربی اور وسطی ایشیا اور شمالی ہندوستان
میں پیدا ہوتا ہے۔ برطانیہ کے باغوں میں بھی مل جاتا ہے۔ دراصل یہ بحیرہ روم
کے خطہ کا پودا ہے۔

ماہیت: نباتی لحاظ سے اس کی جڑ کا قدم ہوتی ہے۔ پتے پنج گوشہ، اساسی،
کمثل اور مڑے ہوئے ہوتے ہیں۔ ریشہ نہیں ہوتا لیکن پھول جو سفید رنگ اور
گھنٹی کی شکل کے ہوتے ہیں ڈنٹھلوں میں لگتے ہیں۔ پختہ پھل خاصا بڑا اندر رنگ
کا نرم گودے دار ہوتا ہے اور دو حصوں میں بٹا ہوتا ہے جن میں گردہ کی شکل کے
بہت سے بیج ہوتے ہیں۔ نباتیات کے مطابق آلو کے خاندان کا پودا ہے۔

فعال وخواص: انڈین میٹری میڈیکا کے مطابق اس میں (Man dragorine) مین ڈریگورائن نامی جوہر پایا جاتا ہے جو سکّن، نشہ آور مخدر اور سمی اثرات رکھتا ہے۔ اس کی پتیاں مقامی طور پر بے حس کرنے کے لیے دردناک اورام پر لگائی جاتی ہیں' اس کے افعال بیلاڈونا سے ملتے جلتے ہیں' لیکن اس کی نسبت کمزور ہوتے ہیں۔ دھتورہ کی طرح یہ ذکور وانات کے جنسی ہیجان میں اضافہ کرتا ہے۔

ہومیوپیتھی میں مرض وجع المفاصل (گٹھیا) کے لیے اس کو استعمال کیا جاتا ہے اور اچھے نتائج حاصل ہوتے ہیں۔ طب یونانی میں بجملہ دیگر خواص کے اس کا یہ بھی استعمال بیان کیا گیا ہے۔

قدیم معالجین مردم گیاہ سے بہت اچھی طرح واقف تھے اور اس کو مختلف طریقوں سے استعمال بھی کرتے تھے۔ اطبائے چین کے نزدیک یہ جڑ کایا پلٹ رسائن ادویہ کے زمرہ میں شامل تھی جو کمزور اور بیمار جسم کو تن درست اور شہ زور بنا کر از سرِ نو لطفِ زندگی سے ہمکنار کر دے۔

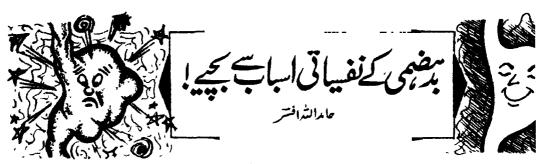
مغربی ممالک میں اکثر یہ دوا قوتِ مردمی بڑھانے کے لیے اکسیری صفات کی حامل مشہور تھی اور تجدید شباب کے لیے کیمیا اثر تصور کی جاتی تھی بعض نسوانی امراض دور کرنے میں بھی مردم گیاہ مفید اور موثر دوا سمجھی جاتی تھی بالخصوص بانجھ پن دور کرنے کے لیے بہت شہرت رکھتی تھی۔

عہد قدیم میں مردم گیاہ کا غالباً سب سے اہم طبی استعمال مخدّر دوا کی حیثیت سے کیا گیا جب کہ رومی اور یونانی اطبا بیخ مردم گیاہ کو مریضوں پر عمل جرّاحی سے پہلے بے ہوش اور بے حس کرنے کے لیے کام میں لاتے تھے۔ رومی مؤرخ اور فاضل پلینی نے بیان کیا ہے کہ اس جڑ کا عرق سخت نشہ آور ہوتا ہے اور بدن میں شگاف دینے سے پہلے مریض کو اس لیے دیا جاتا ہے کہ وہ تکلیف کی طرف سے بے حس ہو جائے۔ وہ کہتا ہے "بے شک اس آخری مقصد کے لیے بعض لوگوں کو نیند لانے کو اس کی بو ہی کافی ہوتی ہے۔" اپولیس (Apuleius) لکھتا ہے "نیز شراب کے ہمراہ مردم گیاہ پینے سے بدن کا کوئی عضو بغیر درد کے احساس کے کاٹ کر علیحدہ کیا جا سکتا ہے۔"

تیرھویں صدی عیسوی کے نصف آخر کا ایک ماہر جراحیات میس ڈرک (Mesdric) جراحیات پر ایک کتاب میں تحریر کرتا ہے "بخورات برائے جراحی بنانے کے لیے افیون، شہتوت، اجوائن خراسانی، شوکران، مردم گیا، چوبِ عشق پیچاں اور کاہو کو اس حد تک اُبالا جائے کہ وہ اسفنج میں جذب ہو جائیں اور جو گرم کر کے بوقتِ ضرورت اس مریض کے نتھنوں پر رکھا جائے جس پر عمل کرنا ہو یہاں تک کہ وہ سو جائے اور تب اس پر عمل جرّاحی کیا جائے۔ باپ ٹسٹا پورٹا (Baptista Porta) کے "فطری جادو" کے خواب آور دواؤں کے نسخوں میں فی الفور نیند لانے کے لیے ایک "مدہوش کن سیب" کا نسخہ بھی درج ہے جس کے اجزائے ترکیبی میں مردم گیاہ، افیون وغیرہ شامل ہیں۔ اس سیب کے سونگھنے سے آدمی فوراً آنکھیں بند کر لیتا ہے اور گہری نیند سو جاتا ہے۔

اسی ضمن میں مردم گیاہ کی بابت مورخ فرنٹینس (Frontinius) نے ایک تاریخی واقعہ بیان کیا ہے کہ مشہور فاتح و سپہ سالار ہنی بال نے ایک مرتبہ بربریوں کو شکست دینے کے لیے انوکھی جنگی چال چلی اس کی فوجیں لڑتے لڑتے یکایک مکر بنا کر پسپا ہو گئیں اور میدانِ جنگ پر شراب کے بہت سے پیپے چھوڑ گئیں جن میں مردم گیاہ کو حل کر دیا گیا تھا نتیجہ یہ ہوا کہ بربری سپاہی شدید نشہ آور شراب کو پی کر دھت ہو گئے اور ہنی بال کے سپاہیوں نے دوسرے حملے میں کشتوں کے پشتے لگا دیے۔

بدہضمی کے نفسیاتی اسباب سے بچیے!

حامد اللہ افسر

...ہر غذائیات نے متعدد امتحانات کے ذریعہ یہ ثابت کرنے کی ... بدہضمی ناقابل ہضم خوراک یا جلدی جلدی کھانا کھانے سے ... بلکہ ہو سکتا ہے کہ اس کا سبب نفسیاتی ہو اور یہ بھی ممکن ہے ...ب عادت ہو۔

...ٹر کا بیان ہے کہ میرے مطب میں اکثر ایسے لوگ آتے رہتے ... میں فلاں چیز بالکل نہیں کھا سکتا، اگر کھا لوں تو آٹھ روز ... مبتلا رہوں گا۔"

...راکیں ایسی ہیں جو بدہضمی پیدا کرنے کے لیے مشہور ہیں، ...ی ہے، مچھلی کے انڈے ہیں، پیسٹری ہے، اخروٹ یا اخروٹ

...ہی ہے کہ جو چیز ایک شخص کے لیے صحت بخش خوراک ہے، وہ ...ہر ہو سکتی ہے۔ ایک آدمی ڈھیروں پیسٹری کھا جاتا ہے اور ...اگر وہ دو اچار کے اخروٹ کھا لیتا ہے تو بیمار پڑ جاتا ہے۔ ...بھ خوراک کی چیزیں (مثلاً تلی ہوئی چیزیں) ایسی ضرور ...کہ انھیں اگر کوئی ایسا شخص کھائے جو ضعف معدہ میں ...کی علامتیں پیدا ہو جاتی ہیں اور بعض لوگوں کا نظام ہضم ...تا ہے کہ وہ روز مرہ کے کھانے کی چیزیں تک ہضم نہیں کر سکتے ...نرم غذا پر زندگی بسر کرتے ہیں۔

لیکن سوال یہ ہے کہ ایک تن درست آدمی جب بدہضمی میں مبتلا ہوتا ہے تو کیا واقعی اس کا سبب اس کی خوراک ہوتی ہے؟

ضعف معدہ کے مریضوں کے ایک حالیہ سائنٹفک ٹسٹ سے یہ بات واضح ہوئی کہ خوراک ان علامتوں کے پیدا ہونے کی ذمہ دار نہیں ہے، گو خود ان مریضوں کا یہ خیال تھا کہ ان کی بدہضمی کا سبب خوراک ہی ہے۔

اس تحقیقات میں ۳۶ آدمیوں کو برابر کی مقدار میں (جو اتنی تھی جتنی معمولی طور پر ایک آدمی کی خوراک ہوتی ہے) ثقیل اور دیر ہضم خوراک دی گئی۔ اگر خوراک بدہضمی کا سبب ہوتی تو ۳۶ کے ۳۶ بدہضمی میں مبتلا ہو جاتے، لیکن ایسا نہیں ہوا بلکہ صرف ۳ متاثر ہوئے۔

کہتے ہیں کہ جلدی جلدی کھانا اور بغیر اچھی طرح چبائے نوالے نگلنا بھی بدہضمی کا سبب ہوتا ہے، یہ خیال بھی صحیح نہیں معلوم ہوتا۔

ان ۳۶ آدمیوں میں سے ۱۸ نے کہا کہ ہم بہت جلدی جلدی کھانا کھاتے ہیں۔ ۱۰ نے یہ بتایا کہ ہم آہستہ کھاتے ہیں اور آٹھ نے کہا کہ ہم معمولی رفتار سے کھاتے ہیں، نہ زیادہ جلد اور نہ آہستہ۔ ان میں سے چار پیٹ کے درد میں مبتلا ہوئے۔ دو جلدی جلدی کھانے والوں میں سے تھے اور دو معمولی رفتار سے کھانے والوں میں یہاں ایک خاص بات یہ غور طلب ہے کہ ان لوگوں نے کھانا کھانے کی رفتار کے وقت کا باقاعدہ حساب نہیں رکھا، اس لیے وہ قابل اعتماد نہیں اور اس پر بھروسہ کر کے کھانے کی رفتار کے متعلق کوئی نتیجہ اخذ نہیں کیا جا سکتا۔

اب یہ دیکھنا ہے کہ کھانا کھانے کے بعد انسدادی تدبیر کی حیثیت سے آرام کرنا مفید ہے یا نہیں۔

ان ۳۶ میں سے ۷ آدمیوں نے کھانا کھانے کے بعد ورزش کی اور باقی ماندہ نے تین گھنٹے تک آرام کیا۔ ۶ ورزش کرنے والوں میں ایک نے

اور آرام کرنے والوں میں سے تین نے درد کی شکایت کی۔ اس سے بھی کوئی مفید نتیجہ اخذ نہیں کیا جا سکتا۔

آخر ان تمام امتحانات سے نتیجہ کیا نکلا؟

ڈاکٹر بی۔ ایچ فرانڈ لینڈر جنھوں نے یہ امتحانات لیے تھے فرماتے ہیں کہ "خوراک کی نوعیت کو بدہضمی کی علامات پیدا کرنے میں کوئی اہم عنصر قرار نہیں دیا جا سکتا۔" اب یہ بات سب تسلیم کرتے ہیں کہ معدی ترشے کے بہت زیادہ یا بہت کم افراز بار بار بدہضمی کے پیدا ہونے کا سبب ہوتے ہیں۔

یہ رائے بھی ماہرین نے ظاہر کی ہے کہ بدہضمی کے پیدا ہونے میں نفسیاتی عنصر کا بھی بڑا دخل ہے۔ مثلاً ایک شخص ایک یا دو دفعہ کوئی خاص خوراک کھا کر بدہضمی میں مبتلا ہوگیا تو اُسے اس امر کا پختہ یقین ہو جاتا ہے کہ وہ خوراک بدہضمی پیدا کرتی ہے اور جب میں اسے کھاتا ہوں تکلیف میں مبتلا ہو جاتا ہوں۔

اس کے بعد جب کبھی وہ اس خوراک کو کھائے گا اس کا ہاضمہ اس کے اس یقین کی فرماں برداری کرے گا اور اسے تکلیف کا سامنا کرنا پڑے گا۔ جب یہ بات تسلیم شدہ ہے کہ ذہن جسم اور اس کے اعضا کو پورے طور پر متاثر کرتا ہے تو یہ رائے بعید از قیاس نہیں معلوم ہوتی۔ جب ہم پہلے سے یہ سمجھ لیتے ہیں کہ فلاں خوراک لازمی طور پر بدہضمی پیدا کرے گی تو ہماری قوت ہاضمہ اس خاص خوراک کے لیے کمزور پڑ جاتی ہے اور وہ اس خوراک کو اچھی طرح ہضم نہیں کر سکتی۔

ڈاکٹر فرانڈ لینڈر نے اس سلسلہ میں ایک اور دل چسپ بات کہی ہے، وہ کہتے ہیں کہ انیسویں صدی میں امریکہ کے مشہور ظرافت نگار مارک ٹوین نے بالکل ٹھیک کہا ہے کہ

"زندگی میں کامیابی کا راز یہ ہے کہ جو تمہارا جی چاہے کھاؤ اور خوراک کو پیٹ میں جا کر خود لڑنے بھڑنے دو۔"

اگر تمہیں معلوم ہو کہ تم صرف چھ مہینے اور زندہ رہو گے!

نہیں کسی نہ کسی طرح اس امر کا یقین ہو جائے کہ تم صرف چھ مہینے
گے تو تم کیا کرو گے؟ تمہارے خیالات کا کیا رنگ ہوگا اور تمہارے
یقین کا کیا اثر ہوگا؟ اس یقین کا ردِ عمل تم پر کیا ہوگا، کیا تم میں
رانی قوت اور اپنی ذات پر اتنا اعتماد باقی رہے گا کہ تم اپنے مستقبل
د؟

لیکہ کی ایک خاتون لیل ورٹنبیکر نے حال ہی میں ایک کتاب لکھی ہے،
"ایک انسان کی موت" اس میں اس نے اپنے خاوند کی موت
ہے اور یہ بتایا ہے کہ اس کے خاوند کو جب معلوم ہوا کہ وہ زیادہ سے
سال اور زندہ رہ سکتا ہے تو اس کے جذبات اور خیالات کی
س کتاب نے امریکہ میں ایک طوفان برپا کر دیا اور ابھی تک
ں میں برابر بحثیں ہو رہی ہیں۔

خاتون کا خاوند چارلس ورٹن بیکر دو بچوں کا باپ تھا اور بہت
درست تھا۔ ستمبر ۱۹۵۲ء میں اُسے معلوم ہوا کہ وہ لا علاج کینسر
اس وقت اس کی عمر ۵۳ سال تھی۔ ڈاکٹروں نے اُسے بتایا کہ
رِس قیمتی سمجھو اگر تم زیادہ سے زیادہ ایک سال اور زندہ رہ جاؤ۔
یکل سائنس سے موت کا یہ سرٹیفکٹ حاصل کر کے ظاہر میں
رہا لیکن وہ اس "طویل موت" کو برداشت نہ کر سکا جس کے
ی صرف جسم ہی جسم رہ جائے اور آدمی نہ رہے۔ اس نے خودکشی کر لی۔

ایک اور واقعہ سنو، لیونارڈ کرشکے ایک ستائیس سالہ جمناسٹک کا ماسٹر
تھا، وہ بڑا پھرتیلا، چست اور قوی آدمی تھا اور اس کی صحت غیر معمولی طور پر
اچھی تھی، مگر یکایک اس کی کمر میں درد شروع ہوا، جو کسی طرح جاتا ہی نہ تھا۔ دو تین
مہینے بعد سینہ میں سخت تکلیف معلوم ہوئی یہاں تک کہ سانس لینا دوبھر ہو گیا۔
ایکس رے کرایا اور دوسرے امتحانات ہوئے تو معلوم ہوا وہ بہت شدید قسم کے
کینسر میں مبتلا ہے جو اس کی جانگھ سے لے کر پھیپھڑوں تک پھیلا ہوا ہے اور اس کو
کسی طرح روکا نہیں جا سکتا۔ آپریشن کے بعد اس نے ڈاکٹروں سے اپنا صحیح حال
پوچھا۔ وہ کیا بتاتے۔ مرض طبی دسترس سے باہر ہو چکا تھا۔ انہوں نے کہا "تمہارا
مرض لا علاج ہے، ہم تمہیں اس کی امید نہیں دلا سکتے کہ تمہیں شفا حاصل ہو جائے گی
تم زیادہ سے زیادہ چھ مہینے اور زندہ رہ سکتے ہو۔"

کرشکے نے فکر و تردد اور غم و رنج میں اپنا وقت بالکل ضائع نہیں کیا۔
اُس نے اپنی بیوی سے کہا "بعض کام ایسے ہیں جن کی مجھے بڑی تمنا ہے اور جن کو
میں برابر ٹالتا رہا اور اب تک پورا نہیں کر سکا۔ میں چاہتا ہوں کہ اب انھیں
انجام دے لوں ورنہ پھر کبھی وہ انجام نہ پا سکیں گے۔" پہلا کام یہ تھا کہ وہ کچھ لکھنا
چاہتا تھا۔ دوسرا کام سفر تھا۔ لکھنے کا کام ختم کر کے اس نے واشنگٹن کے سفر
کی تیاری شروع کر دی جہاں وہ اپنی بیوی اور دو چھوٹی چھوٹی بچیوں کو ساتھ
لے جانا چاہتا تھا۔ جب مرض حد سے گزر گیا تو پچھلے اپریل میں کرشکے کا انتقال
ہو گیا۔ مرتے وقت وہ بظاہر بہت پُرسکون تھا۔

اس قسم کے واقعات اکثر اخباروں میں شائع ہوتے رہتے ہیں اور
مردوں اور عورتوں کی ان کیفیات پر اظہارِ خیال ہوتا رہتا ہے، جو یہ معلوم ہونے
کے بعد کہ ان کی موت قریب ہے ان پر طاری ہوتیں۔ لوگ ایسے واقعات سُن کر
عموماً مرنے والے کی بدقسمتی پر افسوس کا اظہار کرتے ہیں۔ بعض اوقات ایسے
واقعات پر جیسے ورٹن بیکر کے تھے، بہت سخت مضامین اخباروں میں شائع

ہوتے ہیں۔ ڈاکٹروں پر سخت اعتراض کیے جاتے ہیں اور اس قسم کی خبریں اخباروں میں شائع کیے جانے پر بھی اعتراضات ہوتے ہیں۔

لیکن اس قسم کے واقعات کا ایک اور بھی اثر ہوتا ہے۔ جب ہمیں معلوم ہوتا ہے کہ ایک شخص کو جب اس امر کا یقین ہو جاتا ہے کہ میری موت قریب ہے تو وہ اپنے حوصلوں اور حسرتوں کو پورا کرنے میں اپنی زندگی کا باقی وقت صرف کرتا ہے مگر دوسرا شخص انہی حالات میں خودکشی کر لیتا ہے تو ہم سوچنے لگتے ہیں کہ اگر خدانخواستہ یہی صورت ہمارے ساتھ پیش آئے اور ہمیں اس کا علم ہو جائے کہ ہماری موت قریب ہے تو ہمارے جذبات کی کیا کیفیت ہو اور ہم کیا کریں۔

یہ واقعہ ہے کہ مختلف لوگوں پر اپنی موت کے قریب ہونے کا علم ہو کر مختلف قسم کا اثر ہوتا ہے۔ اسی قسم کے تین اور واقعات سنو جو امریکہ کے اخباروں میں بہت دن تک زیرِ بحث رہے۔

۱۹۵۳ء میں لیفٹیننٹ رابرٹ اے ٹیفٹ نہایت شدید قسم کے کینسر میں مبتلا ہو گئے۔ ان کے بچنے کی کوئی امید نہیں تھی۔ جب ڈاکٹروں نے ان کا صحیح حال انھیں بتایا تو تشخیص و علاج کے متعلق تو انھوں نے بہت سے سوالات ڈاکٹروں سے پوچھے مگر یہ نہیں پوچھا کہ کتنے دن اور زندہ رہنے کی توقع ہے۔ ان کے سوانح نگار کا بیان ہے کہ اپنے مرض کی کیفیت معلوم ہونے کے بعد انھیں سب سے زیادہ فکر اس امر کا ہوا کہ ان کی بیوی کو ان کے مرض کا حال معلوم نہ ہو جائے۔ دوسری چیز جس کی طرف وہ ہمہ تن متوجہ ہو گئے، ریپبلکن حکومت کا انتظام و انصرام تھا۔

اپنے علاج معالجہ میں انھوں نے کوئی کسر اٹھا نہ رکھی۔ اسی کے ساتھ وہ لگاتار اپنی پارٹی کے کاموں میں مصروف رہے اور جب بالکل مجبور ہو گئے تو اسپتال میں داخل ہوئے۔ اپنے مرض کا صحیح حال معلوم ہونے کے دو مہینے بعد ان کا انتقال ہوا مگر اس عرصہ میں ایک دن بھی وہ اپنے فرائض سے غافل نہیں رہے، اُن کے آخری لفظ وہ تھے جو انھوں نے اپنی بیوی کو مخاطب کر کے کہے "تم آج کتنی اچھی معلوم ہو رہی ہو۔"

۱۹۵۹ء میں اوکلاہوما کے ایک ڈاکٹر لانڈ جرڈ نے خود اپنے متعلق معلوم کیا کہ وہ لوکیمیا میں مبتلا ہیں جس سے وہ جانبر نہ ہو سکیں گے۔ اپنی زندگی کے باقی ماندہ گیارہ مہینے انھوں نے اپنے دونوں بچوں کے لیے اپنی نصیحتیں ٹیپ ریکارڈ کرنے میں صرف کیے۔ ان کا منشا یہ تھا کہ ان کے مرنے کے مدت بعد تک ان کے بچے ان کے مشوروں اور ان کی نصیحتوں سے مستفید ہ[illegible]

پچھلے مارچ میں برطانیہ کے مشہور ناول نویس جائس کیر[illegible] ہوا۔ انتقال سے تین سال پہلے ان پر فالج کا حملہ ہوا تھا اور وہ جا[illegible] یہ موذی مرض ان کی جان لے کر رہے گا، انھوں نے ناول پہ ناول شروع کر دیے جب تک ان کے ہاتھ کام دیتے رہے وہ ہاتھوں [illegible] رہے۔ جب ہاتھ بے کار ہو گئے تو انھوں نے لکھوانا شروع کیا، یہ[illegible] کہ جب اٹھ نہیں سکتے تھے تو بستر پر پڑے پڑے لکھواتے رہے۔ اسی [illegible] میں ایک دن وہ کہنے لگے "میری بیماری تو میرے لیے رحمت بن [illegible] تھا کہ میں اک دم مر جاتا، اس صورت میں میں یہ سب کیوں کر[illegible]

اپنی موت کی پیش گوئی سن کر لوگوں کے ردِ عمل کے متع[illegible] علم النفس ایک دوسرے سے متفق نہیں ہیں۔

بہت سے علمائے نفسیات کہتے ہیں کہ اپنی موت کی پیشی[illegible] کسی شخص کے رویہ کا انحصار اس امر پر ہے کہ وہ اس پیش گوئی کو [illegible] سچ سمجھتا ہے۔ اس میں انا یا خودی کو بڑا دخل ہے یعنی اس امر کو [illegible] کہ اس شخص کا تصور اپنی بقا اور حیاتِ جاودانی کے متعلق کیا ہے۔ زندگی کے متعلق بلاشبہ صرف یہ ایک بات بالکل یقینی ہے کہ ایک [illegible] ضرور آئے گی، لیکن علمائے نفسیات کہتے ہیں کہ ہم میں سے بہت [illegible] حقیقت کو مشکوک سمجھتے ہیں اور یہ تسلیم کرنے کے لیے آمادہ [illegible] ہوتے کہ خود ہم مر جائیں گے۔

اس نقطۂ نظر کے سب سے پُرزور موید ڈاکٹر مارٹن بارڈ [illegible] موصوف نیویارک میں کینسر کے میموریل مرکز کے ماہر نفسیات [illegible] طبی نفسیاتی ٹیم کے ممبر ہیں جو اس امر کی تحقیقات میں مصروف [illegible] مریضوں کے مرض کا اثر ان کی طبیعت پر کیا پڑتا ہے۔ ڈاکٹر صاحب فرماتے ہیں کہ ان مریضوں میں سے اکثر کو زمانۂ قریب میں اپنی مو[illegible] ہو جانے کا یقین نہیں ہوتا یہی وجہ ہے کہ ان کی طبیعت کا صحیح [illegible] ہونے میں بہت دشواری ہوتی ہے۔ ڈاکٹر بارڈ اس نتیجہ پر پہنچے [illegible] کے دل میں اپنی زندگی کے باقی رہنے کا جو احساس ہوتا ہے اس [illegible] بہت وسیع ہیں۔ زندگی کی ماہیت زندہ رہنے میں مضمر ہے۔ [illegible] بالکل نظر کے سامنے ہوتی ہے اس وقت بھی موت کا تصور قائم

اس لیے کہ ہم زندہ موجود ہیں۔

دوسری جنگ عظیم کے دوران میں بھی ہمیں اپنی موت کے واقع کے امکان کا یقین نہیں ہوتا تھا۔ سپاہی جو خاص میدان جنگ میں تھے اور اچھی طرح جانتے تھے کہ ہم میں سے کچھ اگلے چند منٹ یا چند ں میں ختم ہو جائیں گے اس کے باوجود ہر سپاہی اپنے دل میں یہ سمجھتا دوسرا سپاہی مارا جائے گا، میں نہیں۔ یہی خیال شدید علالت میں سان کے دل میں جاگزیں رہتا ہے۔

لیکن اس قسم کے خیالات عموماً دل کی گہرائیوں میں پوشیدہ رہتے ن کا ظاہر ہونا آسان نہیں ہے۔ اپنی موت کے مستقبل قریب میں واقع کے متعلق انسان کے صحیح خیالات اس سے بالکل متناقض ہوتے ہیں ظوں میں ظاہر کرتا ہے۔ کسی جاں بلب مریض سے گفتگو کر کے دیکھو، کا' میں جانتا ہوں میرا بچنا مشکل ہے، کیوں ڈاکٹر صاحب ٹھیک مگر یہ سب زبانی باتیں ہوں گی، اس کے دل میں ہرگز یہ خیال نہیں میں اتنی جلد مر جاؤں گا۔ یہ عام طور پر دیکھا جاتا ہے کہ ایک شخص جب لک مرض میں مبتلا ہو کر کسی دوسرے شخص کو مرتے ہوئے دیکھتا ہے تو ن کا ادراک اسے ہو جاتا ہے لیکن اگر وہ خود اسی مرض میں مبتلا ہو ن ساری علامتیں اس میں موجود ہوں تو اپنی موت واقع ہونے کا ین نہیں ہوتا۔ اکثر ایسا ہوتا ہے کہ خود ڈاکٹر جب کسی مہلک مرض میں ہو جاتے ہیں تو اس کے وجود کو تسلیم نہیں کرتے اور نہ اس کا علاج ہیں۔

کنکٹی کٹ کے ڈاکٹر کاف مین نے ایسے دو ڈاکٹروں کا ذکر کیا ہے۔ یہ ن کے اسپتال میں داخل ہوئے تھے۔ ایک ڈاکٹر معدہ کے کینسر مبتلا تھے مگر اُسے یقین تھا کہ اس کے معدہ میں قرحے پڑ گئے ہیں۔ دوسرے جگر کے کینسر میں مبتلا تھے مگر خود ان کی تشخیص یہ تھی کہ ان کے ورم ہے۔ ڈاکٹر کاف مین کہتے ہیں " دونوں آدمی اچھی طرح حقیقت گاہ تھے، ہر ایک دوسرے کے متعلق کہتا تھا کہ یہ بچ نہیں سکتا، لیکن اسے یقین نہیں تھا کہ وہ خود موت کے چنگل میں ہے۔

اسی کے ساتھ یہ بات بھی بالکل واضح ہے کہ ہم میں سے بہت سے وقت پر موت کے قرب سے انکار نہیں کریں گے۔ یہ بات یوں تو مہمل معلوم ہوتی ہے مگر ہے بالکل صحیح کہ ایک لب دم مریض کا اپنی موت کے قریب ہونے سے انکار اس کے برعکس خیال کا اظہار کرتا ہے۔ مریض اکثر ایک کے بعد دوسرا اور دوسرے کے بعد تیسرا ڈاکٹر اس امید میں بدلتا ہے کہ بالآخر اُسے کوئی ایسا ڈاکٹر مل جائے گا جو یہ کہے کہ وہ تن درست ہو جائے گا۔ ایسا مریض موت کے قریب ہونے سے انکاری نہیں ہے بلکہ وہ موت سے بچنے کی جان توڑ کوشش کر رہا ہے اور یہی کوشش بعض اوقات مریضوں کو عطائیوں کے جال میں پھنسا دیتی ہے۔

ڈاکٹر آرنلڈ ہشنیکر مریضوں کو دو قسموں میں منقسم کرتے ہیں۔ ایک وہ جو جارحانہ رویّہ اختیار کرنے والے مریض اپنے مرض سے جنگ آزما ہوتے ہیں اور اپنی زندگی کو محفوظ رکھنے اور طول دینے کے لیے ہر ممکن کوشش کرتے ہیں اور رجعت پسند صبر و شکر کے ساتھ اپنی موت کا انتظار کرتے ہیں۔

اس کے علاوہ اور بہت سے عناصر ہیں جن کا اثر اس مریض پر ہو سکتا ہے جس کو یہ علم ہو گیا ہے کہ اس کی موت قریب ہے۔ یہ عناصر ہیں مذہب، اوہام پرستی، خاندان کے لوگوں سے تعلقات، موت کا خوف، دنیا میں اپنی یاد باقی رہنے کی تمنا۔ شاید یہی سبب ہے کہ معالج اور دوسرے تحقیق و تفتیش کرنے والے جاں بلب مریضوں کے تاثرات کا کوئی خاص لگا بندھا انداز نہیں پاتے۔

مذہبی لوگ جب کسی مہلک مرض میں مبتلا ہوتے ہیں اور انھیں بتایا جاتا ہے کہ اب تمہاری زندگی کے گنے چنے ہی دن باقی ہیں تو ان کے خیالات کا صحیح حال معلوم ہونا اور بھی مشکل ہوتا ہے۔ زیادہ تر تو یہ ہوتا ہے کہ وہ معالج کی بات کا یقین ہی نہیں کرتے۔ ان کا اعتقاد یہ ہے کہ موت و زیست خدا کے ہاتھ میں ہے گو دوسرے لفظوں میں معالج بھی یہی کہتا ہے کہ اب تمہیں زندہ رکھنا میرے بس کی بات نہیں ہے۔ خدا کی مرضی نہیں معلوم ہوتی کہ تم زندہ رہو لیکن مذہب پر ایمان رکھنے والے کہتے ہیں کہ ڈاکٹر کیا جانے کہ موت کب آئے گی! " موت کا ایک دن معین ہے"۔ ڈاکٹر کو کیوں کر معلوم ہو سکتا ہے کہ کون سا دن معین ہے اور اکثر ایسا ہوتا بھی ہے کہ ڈاکٹر کی پیشین گوئی صحیح ثابت نہیں ہوتی اور مریض ڈاکٹر کے مقرر کیے ہوئے وقت سے ایک مدت بعد تک زندہ رہتا ہے۔

جوں جوں موت کا وقت قریب آتا جاتا ہے۔ یوں بھی قریب قریب ہر انسان کسی نہ کسی مذہب کی آغوش میں پناہ لینے پر مجبور ہوتا ہے اور جب کسی مہلک مرض میں مبتلا ہونے کے بعد انھیں بتایا جاتا ہے کہ تم اب اتنے دن سے

خواتین کے لیے

حمل کے زمانہ کی احتیاطی تدبیریں

(مولوی حکیم عبدالواحد۔ دہلی)

حاملہ کے لیے زمانۂ حمل بڑا ہی نازک ہوتا ہے اور آخری مرحلہ (زچگی) تک روز بروز نازک ہی ہوتا جاتا ہے۔ اس زمانہ میں حاملہ کو اپنے جسم کی پرورش اور اس کی صحت کے اہتمام کے ساتھ اس نئے وجود کی زندگی، صحت مندی اور بالیدگی کے لیے بھی اہتمام کرنا پڑتا ہے، جو اس کے شکم میں موجود ہے۔ حاملہ کا رہن سہن، حاملہ کا کھانا پینا، حاملہ کا رنج وغم، فرحت ومسرت وغیرہ سب باتیں نئے وجود پر بھی اثر انداز ہوتی ہیں۔

اگر حاملہ خود اپنی تن درستی سے غفلت اختیار کرتی ہے، اصولِ حفظِ صحت پر عمل نہیں کرتی، یا حاملہ کے متعلقین اس کی دیکھ بھال نہیں رکھتے اور اس کی ضروریات سے بے پرواہ رہتے ہیں تو ایسے حالات میں نہ تو حاملہ کی تن درستی قائم رہ سکتی ہے اور نہ اس کے شکم میں پرورش پانے والا بچہ ہی تن درست و توانا ہوگا، خواہ وہ زندہ ہی رہے، لیکن اس کی جسمانی قابلیتیں اور دماغی صلاحیتیں ہمیشہ ناقص ہی رہیں گی۔

قدرتاً ہر شخص تن درست و توانا بچہ کی آرزو رکھتا ہے۔ قومی حکومتیں اور

صحتی ادارے بھی اسی کوشش میں ہیں، لیکن یہ اسی وقت ممکن ہے کہ زمانہ حمل میں حاملہ کی اچھی طرح دیکھ بھال کی جائے اور عوام کو حاملہ کی دیکھ بھال کے اصول و قواعد بتائے جائیں اور اس سلسلہ کی تمام ضرور باتوں سے آگاہ کیا جائے۔

ذیل میں حاملہ کی دیکھ بھال کے متعلق ضروری ہدایتیں شائع کی جارہی ہیں۔ امید ہے عوام اس سے فائدہ حاصل کریں گے۔

صفائی اور پاکیزگی

صفائی اور پاکیزگی ہر شخص کے لیے ہر حالت میں ضروری ہے اور حاملہ کے لیے اس کی ضرورت بدرجۂ اتم ہے۔ صفائی اور پاکیزگی صرف جسم تک محدود نہیں ہے، بلکہ جسم کی صفائی مکمل طور پر اس وقت تک ممکن ہی نہیں جب تک کہ اس کا ماحول بھی صاف اور پاکیزہ نہ ہو۔ اس لیے آبادی کے گلی کوچوں کے علاوہ حاملہ کے مکان کی صفائی، اس کے کھانے پینے کے برتنوں اور کی صفائی، اس کے بستر اور کپڑوں کی صفائی کا خاص خیال رکھنا چاہیے اور ماحول کی صفائی سے خیالات بھی پاکیزہ رہتے ہیں اور عام صحت پر اثر بہت اچھا ہوتا ہے۔

حاملہ کے جسم کی صفائی کے لیے روزانہ یا ہفتہ میں دو تین بار نہانا کافی نہیں ہے، بلکہ اُسے روزانہ صبح کو نیند سے بیدار ہوتے ہی اپنے مُنہ دھو لینے چاہییں۔ دانتوں کو کسی منجن یا مسواک سے صاف کرلیا جائے۔ سر کے بالوں کو کم از کم ہفتہ میں دو بار عمدہ قسم کے صابون سے دھونا اور روزانہ تیل لگاکر کنگھی کرنا چاہیے اور انگلیوں کے بڑھے ہوئے ناخن تراشتے رہنا چاہیے۔

ہوا، روشنی اور پانی

صاف اور کھلی ہوا، روشنی اور پاک صاف پانی ہر شخص کی زندگی اور تن درستی کے لیے نہایت ضروری ہیں۔ حاملہ کے لیے یہ چیزیں زبردست اہمیت رکھتی ہیں۔ اس لیے حاملہ کو ایسے پاک صاف کشادہ مکان میں رکھا جائے جہاں کھلی ہوا اور روشنی کا گزر اچھی طرح ہو۔ اسی پر بس نہ کی جائے بلکہ حاملہ کو مزید صاف اور کھلی ہوا میں سانس لینے کے لیے صبح و شام خصوصاً

وقت سرسبز پارکوں یا ہرے بھرے کھیتوں میں سیر و تفریح کرائی جائے، اس

سے جسم کا دورانِ خون تیز ہوگا اور ساتھ ہی سانس کے ساتھ آکسیجن کے پہنچنے اور سورج کی بنفشی شعاعوں کے بدن پر پڑنے سے خون کے سرخ دانوں کو تقویت حاصل ہوگی۔

تازہ ہوا اور روشنی کے لیے حاملہ کے کمرے کے دروازوں اور کھڑکیوں کو کھلا رکھا جائے۔ سردیوں میں بھی حاملہ کو سردی سے بچاتے ہوئے صاف ہوا اور روشنی کا انتظام کیا جائے۔

تازہ ہوا اور روشنی کی طرح پاک صاف پانی تن درستی کے لیے ضروری ہے۔ خراب اور گندے پانی کے پینے سے طرح طرح کی شکایتیں پیدا ہوجاتی ہیں، اس لیے حاملہ کے لیے خاص طور پر ہر قسم کی کثافتوں سے پاک صاف پانی کا انتظام کرنا ضروری ہے۔

غذا

پاک صاف کھلی ہوا، روشنی اور صاف ستھرے پانی کے بعد حاملہ کے لیے مناسب اور متوازن غذاؤں کے اہتمام کی ضرورت ہے۔ یہ بات ظاہر ہے کہ رحمِ مادر میں بچہ ماں کے خون ہی سے پرورش پاتا ہے۔ حاملہ کے جسم کا نظام اس کی کھائی ہوئی غذاؤں کو بچے کے استعمال کے لیے موزوں شکل اور کیفیت میں مبدل کرسکے جو صرف ماں کی غذا پر منحصر ہے، اس لیے حاملہ کو ایسی غذائیں

دینے کی ضرورت ہے، جن کو اس کا نظامِ ہضم آسانی کے ساتھ ہضم کرکے خون بنا سکے۔ یہ غذائیں زود ہضم ہونے کے ساتھ مقوی بھی ہوں، مثلاً شوربا چپاتی، مونگ کی دھلی دال اور روٹی یا سبز ترکاریاں، جیسے گھیا (لوکی)، ٹنڈا، تورئی، پرول، گاجر، شلجم، چقندر، ٹماٹر تنہا یا اگر عادت ہو تو گوشت کے ساتھ پکا کر دیں۔ ان کے علاوہ نیم برشت انڈا، دودھ، مکھن، ملائی، تازہ میٹھا دہی، دودھ چاول، کھیر، فیرنی، ساگودانہ، کھچڑی اور دلیہ جیسی غذائیں بھی استعمال کرائیں۔

حاملہ کو جو بھی غذا دی جائے، اس کی مقدار حاملہ کی قوتِ ہضم کے مطابق رکھنی ضروری ہے۔ قوتِ ہضم سے زیادہ مقدار میں غذا کھانے سے بدہضمی کی شکایت ہوگی اور اس سے فائدے کے بجائے نقصان پہنچے گا۔

حاملہ کو تازہ میٹھے اور کھٹ مٹھے پھل اس کی خواہش اور اپنی استطاعت کے مطابق ضرور کھلانے چاہییں۔ پھلوں کے استعمال سے حاملہ کے خون میں وہ اجزا پہنچ جاتے ہیں جو اس کے اور بچے کی پرورش کے لیے نہایت ضروری ہیں۔ پھلوں کے استعمال سے حاملہ کے جسم کو قوت و حرارت حاصل ہوتی اور اس کا خون متوازن حالت میں رہتا ہے، جس سے بچے کو بھی فائدہ پہنچتا ہے۔ اس کے علاوہ ان کے استعمال سے حاملہ کا قبض بھی دور ہوتا رہتا ہے۔

پھلوں میں سے سیب، سنترہ، انگور، انار، موسمی، لیچی، لوکاٹ، چیکو،

آم، خربزہ اور تربوز سبھی کھا سکتے ہیں۔ کیلا بھی مناسب ہے لیکن کم مقدار میں کھایا جائے۔ لیموں بھی غذا کے ساتھ استعمال کرسکتے ہیں۔

تمام دیر ہضم ٹھوس غذاؤں، قابض بادی نفاخ چیزوں سے پرہیز کیا جائے، مثلاً پوری کچوری، پراٹھا، مٹھائیاں نہ کھائی جائیں۔ چنے، اڑد، لوبیا، موٹھ اور مسور کی دال نہ کھائیں۔ آلو کم کھائیں، البتہ اروی، کچالو، بھنڈی، بینگن اور سیم بالکل استعمال نہ کریں۔ کھیرا، ککڑی، شکرکندی اور

گنگھاڑے کا استعمال بھی مناسب نہیں ہے۔ لال مرچوں اور گرم مسالہ کثرت
سے استعمال نہ کیا جائے۔ چائے اور قہوہ کے استعمال میں بھی اعتدال کی ضرورت
ہے۔ حاملہ کے لیے دودھ دہی اور ان کی لسی بہترین مشروب ہے۔

حاملہ کو جو غذائیں دی جائیں، ان کے متعلق اس بات کا بھی خیال
رکھنا چاہیے کہ وہ تازہ بہ تازہ اور اچھی طرح پکائی ہوئی ہوں۔ کچی پکی اور باسی غذاؤں
سے حاملہ کو ضرور بچایا جائے۔ اس کے علاوہ حاملہ کو غذا دینے میں اوقات کی پابندی
کا بھی خیال رکھا جائے۔ خوب بھوک لگنے پر کھانا کھلائیں اور جب تک کھائی
ہوئی چیزیں ہضم نہ ہو جائیں کوئی دوسری غذا نہ دیں۔ غرض کہ حاملہ کو غذا کھلانے
میں زیادہ سے زیادہ احتیاط کی ضرورت ہے۔ ذرا سی بے احتیاطی سے بدہضمی،
قبض، درد شکم، نفخ شکم، پیچش اور دستوں کا اندیشہ ہوتا ہے اور اس قسم کی
شکایتوں سے حاملہ اور بچہ کو نقصان پہنچنے کا خطرہ رہتا ہے۔

غسل اور لباس

تن درست رہنے ہی سے حاملہ اپنے دامن کو گوہر مراد سے بھر سکتی ہے
اور تن درست رہنے کے لیے جس طرح پاک صاف ہوا اور پانی، روشنی اور عمدہ
متوازن غذائیں ضروری ہیں، اسی طرح اس کو اپنے جسم اور لباس کی صفائی
کی ضرورت ہے۔ جسم کی صفائی کے لیے روزانہ غسل کرنا چاہیے۔ اگرچہ گرم، سرد

موسموں کے اعتبار سے نہانے کے لیے گرم اور سرد پانی استعمال کر سکتے ہیں لیکن
حاملہ کے لیے ہر موسم میں نیم گرم پانی سے غسل کرنا بہتر ہے۔ سردیوں میں روزانہ
صبح کے وقت نیم گرم پانی سے نہائیں، لیکن گرمیوں میں روزانہ صبح و شام
نہا سکتے ہیں، اگر حاملہ کمزور ہو تو ہفتہ میں دو تین بار ضرور نہائے۔

غسل کے بعد خشک تولیہ سے تمام بدن پونچھ کر خشک کیا جائے۔ اس کے
بعد موسم کے اعتبار سے گرم یا سرد کپڑے پہن لیے جائیں، جو پاک صاف ہونے
کے ساتھ تنگ نہ ہوں، کرتے یا قمیص کا گلا کشادہ ہو، تنگ پاجامہ نہ پہنا جائے
اور نہ ازاربند کو کس کر باندھا جائے۔

ورزش

حاملہ کے لیے ورزش بھی ضروری ہے۔ اس کے لیے صبح و شا
تفریح یا کم از کم گھر کے کام کاج میں مصروف رہنا ہی مناسب ورز
ہر وقت سست بستر پر پڑا رہنا مناسب نہیں ہے۔ اس سے ہضم
پڑتا اور قبض بڑھتا ہے، البتہ حاملہ کو بھاگنے دوڑنے، کودنے پھاند

اٹھانے اور زینہ پر بار بار اترنے چڑھنے اور تانگے اور بیل گاڑی کی سواری
چاہیے۔ اس قسم کی حرکات سے بعض اوقات حمل ضائع ہو جاتا ہے اور
پریشانیوں کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔

نیند

انسان کی تن درستی کو قائم رکھنے کے لیے نیند بھی ایک ضرور
اور حاملہ کے لیے جو اپنے علاوہ ایک دوسری جان کی ضامن ہے، بھرپو
اشد ضرورت ہے، اس سے جسم اور اعصاب کی تھکن دور ہو کر پورا آرا
طبیعت میں تازگی اور چستی پیدا ہو جاتی ہے۔ حاملہ رات کو کم از کم ۸ گھنٹ
اور دن میں بھی خصوصاً گرمیوں میں ایک دو گھنٹے سو کر اپنے جسم کو آ
لیکن ہر وقت بستر پر پڑے رہنا ہرگز مناسب نہیں ہے۔ سونے کی حالت
وغیرہ سے منہ نہ ڈھکے اور کمرے کی کھڑکیاں اور روشن دان تازہ ہوا
کی آمد و رفت کے لیے کھلے ہوئے رکھے۔

نفسانی عوارضات

رنج والم، فکر و تردد، غصہ و غضب اور خوف یہ سب نفسانی ع
ہیں، حاملہ کو ان سے بچانا ضروری ہے۔ کسی رنج و فکر میں عرصہ تک مبتلا
دفعتہً غصہ آنے یا اچانک ڈر جانے سے حمل تک ساقط ہو سکتا ہے، در
یر ان کا اثر انداز ہونا تو یقینی ہے۔

اس لیے حاملہ کو اس قسم کے عوارض سے محفوظ رکھ کر خوش و خرم رکھنے
کوشش کرنی چاہیے۔ حاملہ کو بھی اپنی اور اپنے بچہ کی سلامتی کے لیے ایسی باتوں
پرہیز کرنا چاہیے۔ ہمیشہ اپنی سہیلیوں میں خوش و خرم رہنے کی کوشش کرے ۔
خیالات کو پاک صاف رکھے، جنسی ملاپ سے پرہیز کرے اور متعلقین کے ساتھ
خوش اخلاقی سے پیش آئے۔

نشہ آور چیزیں

شراب، افیون، بھنگ، گانجا اور تمباکو یہ سب چیزیں حاملہ کے لیے
سخت مضر ہیں، ان میں سے کسی ایک کو بھی استعمال نہ کیا جائے۔ اس قسم کی
چیزوں کے استعمال سے جسم کا تمام نظام صحت بگڑ جاتا ہے اور پیدا ہونے والا بچہ
کمزور رہتا ہے۔ نیز وہ دماغ اور سینہ کی بیماریوں میں مبتلا رہتا ہے اس کے دماغ
اور اعصاب میں مختلف قسم کی خرابیاں پیدا ہونے کا امکان ہے بعض عورتیں
بیڑی اور سگرٹ پینے کی عادی ہوتی ہیں، ان کو معلوم ہونا چاہیے کہ وہ تمباکو
کا زہریلا دھواں کشید کرکے اپنے ہونے والے نور چشم کی سلامتی صحت کو خود اپنے
ہاتھوں خطرے میں ڈال رہی ہیں۔

مذکورہ بالا ہدایتوں پر عمل کرنے کے علاوہ حاملہ کو زمانہ حمل میں کوئی
قے، دست لانے والی دوائیں استعمال کرنے سے پرہیز کرنا چاہیے۔ قے لانے
کے لیے معدہ اور آنتوں میں زبردست حرکت ہوتی ہے۔ دست آور دوائیں
گرم ہوتی ہیں۔ نیز پیچش اور دستوں کی صورت میں آنتوں میں غیر معمولی
حرکتیں ہوتی ہیں۔ رحم بھی ان کے قریب ہی ملا ہوا ہے، اس لیے ان حرکتوں
سے وہ بھی متاثر ہوتا ہے اور بچہ بھی اس سے اس کے ضائع ہونے کا
خطرہ ہوتا ہے۔

اس کے علاوہ حاملہ کو چیچک، خسرہ، موتی جھرہ، طاعون، ہیضہ،
انفلوانزا جیسے چھوت دار مریضوں کے پاس جانے سے بھی پرہیز کرنا چاہیے۔
کیوں کہ اگر خدانخواستہ حاملہ کو ان مرضوں کی چھوت لگ جاتی ہے تو وہ بھی ان
میں مبتلا ہو جاتی ہے اور پیٹ کے بچہ کی جان بھی خطرہ میں پڑ جاتی ہے۔

تم صرف چھے مہینے اور زندہ رہو گے!

(بقیہ صفحہ ۱۳)

زیادہ زندہ نہیں رہ سکتے تو وہ ہ مجبوراً خدا کی مرضی " کہہ کر خاموش ہو جاتے ہیں اور
ان کے دل کی صحیح کیفیت کا اندازہ لگانا بالکل ناممکن ہوتا ہے۔

جاں بلب مریضوں کے جذبات زیادہ تر اپنے معالج کے خلاف برانگیختہ
ہوتے ہیں کیوں کہ وہ انھیں موت کے چنگل سے نہیں بچا سکا۔ بعض اپنے دوستوں
یا عزیزوں یا خود اپنی ذات کو مورد الزام قرار دیتے ہیں۔

ڈاکٹر بارڈ کا بیان ہے کہ جو لوگ مہلک مرضوں میں مبتلا ہوتے ہیں ان
میں سے بہت سے اپنے مرض کا سبب "خدا کے غضب" کو قرار دیتے ہیں کچھ اس
کا سبب "خدا کا پیار" یا "والدین کی غفلت" یا "نظر بد" بتاتے ہیں۔ جب اعلیٰ تعلیم
یافتہ لوگ کسی مہلک مرض میں مبتلا ہوتے ہیں تو سب سے زیادہ خلاف عقل اور
مہمل عقاید کا غلبہ ان ہی پر ہوتا ہے۔ اس سے معلوم ہوتا ہے کہ اوہام پرستی کا
دائرہ کتنا وسیع ہے اور اس کا اثر کتنا شدید ہوتا ہے۔

اس سلسلے میں تمام تحقیق و تفتیش کا نتیجہ یہ نکلا کہ موت کی پیش گوئی
کا رد عمل مختلف لوگوں پر مختلف ہوتا ہے اور کوئی شخص یقین کے ساتھ نہیں کہہ
سکتا کہ موت کا حکم سن کر کسی جاں بلب مریض کے خیالات پر کیا اثر ہوگا۔

لبلبہ

(بقیہ صفحہ ۲۵ کا)

افراز حسب ضرورت کم یا زیادہ ہونے لگتا ہے۔

جب شکر پر انسولین کا اثر ہوتا ہے تو شکر کے دو اجزا (کاربانک ایسڈ
گیس) اور پانی) متفرق ہو جاتے ہیں ـــــ کاربانک ایسڈ گیس سانس
کی راہ سے خارج ہو جاتی ہے اور جو پانی بنتا ہے وہ پسینے کی شکل میں بدن سے
باہر نکل جاتا ہے۔ عضلات کی حرکت سے حرارت (توانائی) کا پیدا ہونا شکر
کی موجودگی اور اس کی تحلیل پر منحصر ہے۔ شکر کی یہ تحلیل انسولین کے ذریعے
واقع ہوتی ہے۔

افسانہ

نسرین

گربچن سنگھ

"نسرین" نے ہمدرد صحت افسانوی مقابلہ میں چوتھا انعام حاصل کیا تھا۔ اس افسانہ کے مصنف گربچن سنگھ ایک ابھرتے ہوئے نوجوان ادیب ہیں۔ آپ کی ادبی زندگی ابتدائی مراحل سے گزر رہی ہے۔

پھول سا نازک بدن کملا گیا تھا۔ بھولی بھالی معصوم آنکھوں میں ویرانی گھر کر گئی تھی۔ کچھ بھی سمجھ میں نہیں آتا تھا آخر نسرین کو کیا ہو گیا ہے۔ حکیم صاحب بیٹی کا علاج کرتے کرتے ہار گئے تھے۔ اب دل میں مایوسی گھر کر گئی تھی۔ کوئی حکمت اور تدبیر کارگر نظر نہیں آتی تھی۔ کیا شان ہے مولا کی، جن کی سارے شہر میں دھاک بندھی ہوئی تھی، جن کے تجویز کیے ہوئے نسخے کبھی بے کار ثابت نہیں ہوتے تھے جنھیں مطب میں سانس لینے کی فرصت نہیں ملتی تھی اور جہاں سے مریض کبھی مایوس ہو کر نہیں لوٹتے تھے، وہ اپنے گھر کے مریض کو اچھا نہ کر سکے۔ ایک ہی تو اولاد تھی۔ آنکھوں کا تارا، دل کی ٹھنڈک۔ آج مہینے بھر سے چارپائی سے لگی پڑی تھی۔ نہ کھاتی تھی نہ پیتی تھی۔ مرض نت نئے روپ بدل رہا تھا۔ دوائیں کام نہیں کرتی تھیں۔ گھر میں سب پریشان تھے۔

بیگم ایک دن کچھ غصے سے حکیم صاحب سے بولیں "اجی میری مانو تو شہر کے کسی اچھے ڈاکٹر سے لڑکی کا علاج کراؤ۔ آخر کب تک اپنی عقل لڑاتے رہو گے۔ اب تو اُس کی جان کے لالے پڑ رہے ہیں۔"

حکیم صاحب سنجیدہ ہو کر بولے۔ نہیں بیگم خدا نہ کرے کوئی ڈاکٹر اس گھر میں آئے۔ مجھے اُن کی دواؤں، انجکشنوں اور ولایتی ٹانکوں سے زیادہ طبی دواؤں پر بھروسہ ہے۔ میری بیٹی ضرور اچھی ہو جائے گی۔ یا اللہ مجھے کیا ہو گیا ہے؟ بس کچھ سوچتا ہوں تو میرا دماغ جیسے صحیح طور پر کام نہیں کرتا۔ آخر میری بیٹی کو کسی دوا سے فائدہ کیوں نہیں ہوتا۔ بیگم۔۔!" وہ رُک کر بولے۔ صرف دواؤں سے تو کام نہیں چلتا۔ دُعائیں بھی شامل رہیں تو خدا ضرور رحم فرماتا ہے۔ یقین رکھو ہماری بیٹی ضرور اچھی ہو جائے گی۔

"آخر کب تک مجھے تسلیاں دیتے رہو گے۔۔" بیگم زندھی ہو[ئی آواز] میں بولیں "دیکھتے نہیں، میری بیٹی کو۔ گلاب سا چہرہ سوکھ کر کیسا ہے [ہو گیا] ہے۔ میں سچ کہتی ہوں، اگر اسے کچھ ہو گیا تو، میں جان دے دوں گی۔" دوپٹے کے آنچل سے اپنی آنکھیں پونچھنے لگیں۔

حکیم صاحب سر پکڑ کر بیٹھ گئے۔

"اور سُنا تم نے" بیگم بھرائی ہوئی آواز میں بولیں "نسرین [کہہ رہی] تھی آج!"

"کیا کہتی تھی۔؟" حکیم صاحب نے دھیمے لہجے میں پوچھا۔

"کہتی تھی امی جان مجھے آنکھوں سے کچھ دکھائی نہیں دیتا اندھیرا اندھیرا سا ہے میری آنکھوں کے سامنے۔ امی! ابا جان سے کہ[یں] میری آنکھوں میں اچھی سی دوا ڈالیں۔ بالکل ٹھنڈک پہنچ جائے آ[نکھوں] میں اور میں اچھی طرح سب کچھ دیکھ سکوں۔ میاں مٹھو پنجرے [میں بول] رہا ہے۔ کیا مٹھو اب بالکل نہیں بولتا امی جان؟ میرے کان اُس [کی آواز] کیوں نہیں سُن پاتے؟ میں بہری ہو گئی ہوں امی جان" میں کیا [کرتی] دلاسہ دے دیا، ہاں بیٹی تیرے ابا جان تیری آنکھوں میں بہترین دوا [ڈالیں گے] اور تیری نرگسی آنکھوں میں جوت جگمگانے لگے گی۔ تب سے میں کتنا [پریشان] ہوں۔ کیا میری بیٹی اندھی ہو جائے گی؟"

"نہیں بیگم!" حکیم صاحب نے اطمینان بخش لہجہ میں کہا

اور بخار کی وجہ سے وہ بکواس کر رہی ہے۔ میں بڑی فکر میں ہوں۔ کیسا
، کون سی دوا دوں!"

"ہاں مجھے ایک بات یاد آگئی" بیگم کے چہرہ پر اچانک خوشی کی ایک لہر
دوڑی۔ "اگر نسرین کا علاج ڈاکٹر سے نہیں کرانا چاہتے تو نہ سہی۔ حکیم مرتضیٰ سے
ہی مشورہ لے لو۔ وہ بھی تو مانا ہوا حکیم ہے۔"

"بس بیگم بہت ہو چکا" اچانک حکیم صاحب کا موڈ بدل گیا "تم جذبات
میں بہہ کر میری حیثیت کو بھی بھول گئیں۔ کہاں ہم خاندانی حکیم اور کہاں
ل کتب!"

لیکن میں نے اُس کا بہت نام سُنا ہے نسرین کے ابا۔ مجھے یقین ہے وہ
میری بیٹی کا اچھا علاج کر سکتا ہے۔"

"یہ ناممکن ہے" حکیم صاحب قدرے بلند آواز میں بولے۔ "بالکل ناممکن
یہ ذلّت کیسے برداشت کر لوں۔"

بیگم بولیں۔ "اگر تمہیں اپنی شان اتنی ہی پیاری ہے، خود پر اتنا ہی ناز
ہے تو میری بچی کو ترسا ترسا کر کیوں مار رہے ہو۔ ایک ہی دن زہر دے کر کیوں
مار ڈالتے۔" بیگم پھوٹ پھوٹ کر رونے لگیں۔

"مار دوں۔ زہر دے کر مار دوں؟" حکیم صاحب پھٹی پھٹی آنکھوں سے
بیگم کی طرف دیکھتے ہوئے بولے۔ "تمہاری یہ باتیں بیگم میرے دل میں زہر میں بجھے
ہوئے تیروں کی طرح چبھ گئیں۔ خدا کے واسطے مجھے پریشان نہ کرو، ورنہ میں
پاگل ہو جاؤں گا اور میری بیٹی۔۔ وہ بیٹی کی والہانہ محبت میں پریشان سے
کمرہ سے باہر نکلے اور نسرین کے کمرہ میں داخل ہوئے۔ "بیٹی۔ بیٹی نسرین۔۔۔
ان آنکھوں کی روشنی چھینے گا، میرے ہوتے ہوئے۔۔۔؟ بیٹی میری
طرف دیکھو۔ میں اپنی آنکھوں کی روشنی تیری ان معصوم آنکھوں میں بھر دوں گا
میری طرف دیکھو بیٹی۔" اُن کی آنکھوں سے آنسو پھوٹ نکلے۔

"ابا جان آپ آگئے" نسرین دھیمی آواز میں بولی۔

"ہاں آگیا بیٹی" حکیم صاحب پلنگ کے قریب ایک کرسی پر بیٹھ کر
اس کا سر سہلانے لگے۔

"میں اب دوا نہیں کھاؤں گی ابا جان!"

"نہیں بیٹی یہ کیسے ہوگا۔ دوا نہیں کھاؤ گی تو اچھی کیسے ہوگی۔"

"نہیں ابا، اب میں دوا نہیں کھاؤں گی۔ اب مجھے کوئی تکلیف
نہیں ہے۔"

"تکلیف نہیں ہے۔ نہیں نہیں بیٹی مایوس نہ ہو۔ تم بالکل اچھی
ہو جاؤ گی۔"

"ابا جان رات کو میں نے ایک بڑا عجیب خواب دیکھا۔ میں گھر کے
پائیں باغ میں پھولوں کے انبار پر لیٹی ہوئی ہوں اور جنت کے فرشتے میرے
ارد گرد گھوم رہے ہیں۔ کیا سچ مچ ہمارے باغیچے میں پھولوں کا انبار
لگا ہوا ہے!"

"نہیں تو بیٹی!" حکیم صاحب کچھ رُک رُک کر بولے "پھولوں
کا انبار کہاں ہے ہمارے باغیچہ میں؟" اور پھر اشارہ سے انھوں نے بیگم کو پاس
بلایا، جو دروازہ کے قریب کھڑی سب باتیں سن رہی تھیں۔ وہ بیگم کے کانوں
میں آہستہ سے بولے۔ "بیگم مجھے بس ایک رات اور سوچنے کی مہلت دو۔ تب جیسا
تم کہو گی ویسا ہی ہوگا۔ بچی کا علاج کسی دوسرے معالج سے کرایا جائے گا۔"

وہ رات حکیم صاحب نے بڑے تذبذب میں گزاری۔ اب انھیں اس
بات کا یقین ہو گیا تھا کہ وہ اپنی بیٹی کے لیے نفسیاتی طور پر شاید کوئی صحیح دوا
تجویز نہیں کر سکے اور شاید کبھی نہ کر سکیں گے۔ بہتر ہے ایسے موقع پر گھر کے
مریضوں کا علاج باہر کے معالج ہی سے کرایا جائے۔ ڈاکٹری دواؤں پر اُن کا
عقیدہ اتنا پختہ نہیں تھا، جتنا کہ طبّی دواؤں پر۔ پیچیدہ اور اندرونی بیماریوں
کے لیے وہ طب کے نسخوں کو بہترین سمجھتے تھے۔ شہر میں لے دے کر اُن کے علاوہ
حکیم مرتضیٰ کا نام ہی زیادہ چل رہا تھا۔ وہ دل میں ان کی لیاقت کے قائل بھی
تھے، لیکن عادت سے مجبور تھے۔ ناک پر مکھی نہیں بیٹھنے دیتے تھے۔

مرتضیٰ ایک غریب گھر کا نوجوان تھا، لیکن تھا ذہین اور بہت کم
عرصہ میں علم سے فراغت پا چکا تھا۔ حکیم صاحب رات بھر سوچتے رہے اُسے
گھر میں بلایا جائے یا نہیں! صبح انھوں نے بیگم سے کہا۔ "بیگم تم خود ہی کسی کے
ہاتھ پیغام بھجوا کر حکیم مرتضیٰ کو بلا لو۔ اپنی بات پوری کر لو۔ بچی کو اگر اُس کی دوا
لگ جائے تو مجھے بھی خوشی ہوگی۔"

حکیم مرتضیٰ دوپہر کے وقت حکیم صاحب کے یہاں آئے۔ سلام جواب
کے بعد انھوں نے حکیم صاحب سے مریض کی کیفیت پوچھی۔ پھر ان دواؤں
کے نام، جو مریضہ کو استعمال کرائی جا چکی تھیں۔ حکیم صاحب نے تمام دواؤں
اور بدرقوں کے نام گنوا دیے۔ جب حکیم مرتضیٰ نے مریضہ کو دیکھا تو انھیں یوں

جنسیات

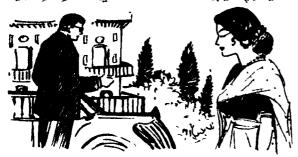
محبت کیا ہے؟

منصور علی خاں بریلوی

'محبت' دراصل کیا ہے' امریکہ میں اس سوال کی تہہ تک پہنچنے کی کوشش کی جارہی ہے اور اس مقصد کے لیے امریکی سائنس داں' ماہرین نفسیات فلسفی' شاعر اور پروفیسر تحقیقات کرکے 'محبت' کا جدید مفہوم متعین کرنے کی کوشش کررہے ہیں۔ ان کا خیال ہے کہ مرد اور عورت کے درمیان مساوات قائم ہونے اور بڑھنے اور روایتی رومان پسندی کے ختم ہونے کے ساتھ ساتھ 'شادی' اور 'محبت' کا پرانا مفہوم اب داستان ماضی بن چکا ہے۔ اس لیے اب اس بات کی ضرورت محسوس ہورہی ہے کہ محبت کا ایسا جدید مفہوم متعین کیا جائے' جو 'خلائی سفر' اور راکٹوں کے اس دور میں معیار پر پورا اتر سکے۔

اس سلسلے میں چھان بین کے بعد امریکی مفکروں نے یہ نتیجہ نکالا ہے کہ محبت کی تعریف بیان کرنے میں بجائے اس سوال کے کہ 'محبت کیا ہے' اس سوال کا جواب دینا زیادہ آسان اور قابل عمل ہے کہ 'محبت کیا نہیں ہے۔ ان کی رائے میں محبت کوئی نوشتۂ تقدیر یا اتفاقی واقعہ نہیں ہے اور نہ وہ کسی جذبہ' لین دین' کسی گہرے راز یا کسی نسبت اور رسم' کا نام ہے۔ ان کے خیال میں سچی محبت کسی ازلی اور لازوال شے کو بھی نہیں کہہ سکتے۔

پھر آخر محبت کیا ہے ؟ یہ ایک ایسا سوال ہے' جس پر زمانہ قدیم کے مفکرین کی طرح موجودہ سائنٹفک دور کے ماہرین بھی یہ کہنے کے لیے مجبور ہیں کہ "محبت ہی صرف ایک ایسا انسانی جذبہ ہے جس کی صحیح تعریف بیان نہیں کی جاسکتی۔" انسان سائنسی ترقی کے اس دور میں ایسے ایسے فارمولے تو ضرور ایجاد کرسکتا ہے جو اس کے وجود کو ہی نیست و نابود کریں' مگر وہ اپنے تمام تر علم کے باوجود لفظ محبت کی بالکل صحیح تعریف بیان کرنے سے آج بھی قاصر ہے۔ تاہم عصر حاضر کے بعض ماہرین نے اس مسئلہ پر اپنے کچھ واضح نظریات پیش کرنے کی جرات کی ہے۔ مثال کے طور پر سماجی نفسیات اور نفسیاتی تجزیہ کے ماہر ڈاکٹر ارک فروم محبت کے متعلق اپنا یہ نظریہ پیش کرتے ہیں کہ: "محبت ایک اعلیٰ درجہ کا آرٹ ہے اور ایک آرٹ کی حیثیت سے اس کے لیے علم اور ثابت قدمی ضروری ہے۔ تمام اشخاص کے اندر محبت کو عمل میں لانے کی قابلیت یکساں نہیں ہوتی' بلکہ اس جذبہ کو شعوری طور پر سیکھنا اور تخلیق کرنا پڑتا ہے۔ لوگ محبت کو صرف یہ مسئلہ سمجھتے ہیں کہ وہ کیسے محبت کے قابل بنیں' یہ نہیں سوچتے کہ کیسے محبت کریں یا کس طرح انھیں کوئی ایسا ملے' جس سے وہ محبت کرسکیں۔"

ڈاکٹر موصوف آگے چل کر کہتے ہیں کہ "ہمارے اشیائے ضرورت کے محور پر گھومنے والے لالچی سماج میں مردوں اور عورتوں کا رجحان یہ ہوتا ہے کہ وہ محبت کے سلسلے میں کوئی نفع بخش لین دین کریں۔ ایک طرف محبت جیتنے کے لیے مرد اپنی کامیابی اور دولت کو استعمال کرتے ہیں تو دوسری طرف عورتیں

اپنے حسن اور جسمانی صحت و توانائی اور آرائشگی کو استعمال کرتی ہیں۔ دونوں جنسیں (مرد اور عورت) محبت میں کامیاب ہونے کے لیے بنیادی طور پر ان ہی طریقوں سے کام لیتی ہیں' جو دوسروں پر اثر ڈالنے کے لیے پسندیدہ سمجھے جاتے ہیں' مثلاً خوش گوار طرز عمل' دل چسپ گفتگو' ہمدردانہ اور غیر ضرر رساں رویہ

اس طرح دو اشخاص (مرد اور عورت) ایک دوسرے کے ساتھ اس وقت محبت کرتے ہیں' جب وہ یہ دیکھتے ہیں کہ مارکیٹ میں ایک بہترین چیز موجود ہے اور وہ اپنے لیے اس کا نفع بخش سودا کرسکتے ہیں۔ ایسا کرتے وقت دونوں

کے ذہن میں اپنی قوت تبادلہ کی حدود بھی ہوتی ہیں۔"

ڈاکٹر موصوف اس قسم کی محبت کو عارضی اور ناپائدار قرار دیتے ہوئے کہتے ہیں کہ "ایسی محبت، چاہے زندگی میں اس کا تجربہ کتنا ہی مسرور کن اور کیف آور ہو، پائدار نہ ہوگی۔ ایسے واقعات میں مرد اور عورت دونوں باہمی شیفتگی کے جذبہ کو اپنی سچی محبت کی شدت کا ثبوت سمجھتے ہیں، حالاں کہ یہ شدت صرف ان کی سابقہ تنہائیوں کا پتہ دیتی ہے۔"

ڈاکٹر فروم یہ تسلیم کرتے ہیں کہ جنس مرد اور عورت دونوں کے لیے تنہائی پر غالب آنے کا ایک فطری اور نارمل ذریعہ ہے، لیکن وہ اس کے ساتھ ہی یہ بھی تنبیہ کرتے ہیں کہ "بہت سے افراد میں جنسی جذبہ یا اپنے مخالف جنس کی تلاش (جو شراب یا کسی دوا کی سخت عادت سے کچھ بہت مختلف نہیں ہے) اس پریشانی سے راہ فرار حاصل کرنے کی کوشش کی صورت اختیار کر لیتی ہے، جو طویل تنہائی کے نتیجہ میں پیدا ہوتی ہے۔"

آخر میں ڈاکٹر موصوف کہتے ہیں کہ درحقیقت محبت اس قسم کے ایک جذبہ کا نام نہیں ہے، جیسے رشک، ضد، لالچ اور دوسرے انسانی جذبات ہیں۔ آپ کہتے ہیں کہ "محبت ایک فعل ہے، انسانی طاقت کا ایک عمل ہے اور محبت ایک سرگرمی ہے۔ محبت اچانک ہو جانے کے لیے نہیں بلکہ خود کرنے اور قائم رہنے کے لیے ہے۔ زیادہ آسان طریقہ پر محبت کا مفہوم اس طرح بیان کیا جا سکتا ہے کہ بنیادی طور پر 'دینے' کا نام ہے 'لینے' کا نام نہیں ہے۔"

امریکہ کے ایک بہت بڑے سوشل سائنس داں ڈاکٹر ابراہام اسٹون نے محبت کی جو تعریف بیان کی ہے، وہ اس سے کسی قدر مختلف ہے۔ ڈاکٹر موصوف نے، جو امریکہ کے سب سے پہلے ازدواجی کلینک کے بانی ہیں، انتقال سے کچھ دن پہلے محبت کے بارے میں اپنے خیالات ظاہر کرتے ہوئے یہ تسلیم کیا تھا کہ محبت ہو جاتی ہے۔ ان کا کہنا ہے کہ ہم سب کچھ بنیادی شخصی ضرورتیں پوری کرنا چاہتے ہیں، مثال کے طور پر ہم سب کو توجہ کی ضرورت ہوتی ہے، محبت کی ضرورت ہوتی ہے، جنس مخالف کی طرف سے جوابی دل چسپی اور توجہ کی ضرورت ہوتی ہے اور جب یہ سب چیزیں ہمیں مل جاتی ہیں تو ہم کسی کی محبت میں گرفتار ہو جاتے ہیں۔ ڈاکٹر موصوف محبت کے متعلق اس رومانی خیال کو مضحکہ خیز قرار دیتے ہیں کہ "کسی کی زندگی میں سچی محبت صرف ایک بار ہوتی ہے۔" ان کا کہنا ہے کہ "لوگ اپنی زندگی میں ایک سے زیادہ بار نہایت گہری محبت کر سکتے ہیں۔ ضروری نہیں کہ ہر محبت لازوال ہی ہو۔ اگر ایک محبت ختم ہو جاتی یا ٹھکرا دی جاتی ہے تو یہ بالکل ممکن ہے کہ دوسری بار پھر نہایت شدید محبت ہو جائے۔"

ڈاکٹر موصوف سے ان کی زندگی میں یہ سوال کیا گیا تھا کہ جنس کی زندگی میں کیا اہمیت ہے؟ اس کے جواب میں انھوں نے کہا کہ "جسمانی کشش کے بغیر یہ بہت ممکن ہے کہ محبت کا جذبہ کم ہو جائے یا بالکل ہی جاتا رہے۔ مادی محبت میں جنسی جذبہ، چاہے اسے اولیت حاصل نہ ہو، بڑی اہمیت رکھتا ہے۔ جنس کسی کے داخلی حسن کا خارجی مظہر بن جاتی ہے، جو فی الحقیقت محبت کا ایک حصہ ہے۔"

جسمانی تقاضوں کو محبت کے لیے ضروری قرار دیتے ہوئے ڈاکٹر موصوف کہتے ہیں کہ "محبت کا مطلب ہے باہمی کشش۔ ہو سکتا ہے کہ کسی سے دوستی ہو، ایک دوسرے کی عزت کی جائے یا گہرا باہمی جذباتی تعلق موجود ہو، لیکن جب تک کوئی جسمانی بنیادی وجہ موجود نہیں ہوگی، اس پر لفظ محبت کا اطلاق نہیں کیا جا سکتا۔"

محبت ختم ہونے کا سبب بیان کرتے ہوئے ڈاکٹر اسٹون کہتے ہیں "محبت نرم اور نازک پودے کی مانند ہے۔ اسے پروان چڑھانے کے لیے احتیاط سے سینچنے کی ضرورت ہے۔ اگر اسے نرم دلی، انسیت اور عقیدت کے ساتھ ہرا بھرا رکھنے کی کوشش نہیں جاتی تو بہت ممکن ہے کہ محبت مرجھا جائے۔"

ڈاکٹر اسٹون نے سچی محبت کی تعریف اس طرح بیان کی ہے: "ہم میں ایک نوجوان عورت میرے پاس آئی۔ اس نے ایک مرد سے اپنی محبت کا حال بیان کرتے ہوئے کہا کہ یہی وہ شخص ہے، جس کے ساتھ میں اپنی باقی ماندہ زندگی گزارنا چاہتی ہوں اور یہی وہ مرد ہے، جسے میں اپنے بچوں کا باپ بنانا چاہتی ہوں۔" یہ ایک مستحکم محبت کی اچھی تعبیر ہے، جس میں انسب

رحم دلی، باہمی رفاقت اور مفاہمت کی سماجی خصوصیات اور جسمانی کشش کے مادی عناصر موجود ہیں۔

محبت کے بارے میں خواتین کا نقطۂ نظر مس فیلی میک گنلی نے اس طرح بیان کیا ہے: "ہم نے لفظ محبت کو گرا دیا ہے، دراصل محبت انسانوں کے لیے ان کے باہمی ربط کا ایک ذریعہ ہے۔ یہ ایک نادر ترین تحفہ ہے، جو وہ ایک دوسرے کو پیش کرسکتے ہیں۔ لیکن ہم نے اسے پریشان خیالی بتا کر بدنام اور رسوا کردیا ہے دنیا کی ہر ایک مہذب قوم نے یہ بات تسلیم کرلی ہے کہ فریفتگی جلد ختم ہوجانے والی زوال پذیر چیز ہے، مگر ہم نے اسے شادی کے عظیم الشان، مگر شکل معجزہ کی بنیاد بنالیا ہے۔"

ڈاکٹر چارلس فرشیکل نے محبت کا فلسفیانہ مفہوم پیش کیا ہے۔ ڈاکٹر موصوف جو کہ طیبہ یونیورسٹی میں فلسفہ کے پروفیسر ہیں، محبت کے بارے میں امریکیوں کا موجودہ رویہ بیان کرتے ہوئے اسے حقیقت آمیز رومان پسندی سے تعبیر کرتے ہیں۔ ان کا کہنا ہے کہ آج کل کے "جدید تمدن میں جیسا ہوتا ہے اور سینما اور ٹیلی وژن میں جیسا دکھایا جاتا ہے، محبت ایک 'نازک تخیل' بن کر رہ گئی ہے، جس میں حقیقی

جسمانی عنصر اور اتصال اور گہرائی کا فقدان ہوتا ہے۔"

اصلی محبت کی تعریف بیان کرتے ہوئے ڈاکٹر فرشیکل کہتے ہیں کہ "اصلی محبت شادی میں اس وقت پیدا ہوتی ہے، جب دو ساتھی اپنی زندگی جنسی کھلونوں کی حیثیت سے نہیں، بلکہ دو انسانوں کی مانند ایک ساتھ گزارتے ہیں اور ان کے درمیان خیالات، مقاصد، اصول اور تجربہ پر باہمی اتفاق ہوتا ہے اور جب وہ ایک خاندان کو وجود میں لاتے ہیں۔"

انتقاد

ہفت روزہ "وفاق" لائلپور

طب مشرق نمبر

ادارۂ تحریر: مصطفٰے صادق۔ جمیل اطہر

ناشر: پاک ایڈورٹائزرز

ہفت روزہ وفاق لائلپور نے ملک کے مسئلہ صحت کی اہمیت اور علاج معالجہ میں طب مشرق کی مسلمہ خدمات کے اعتراف کیلیے اپنا طب مشرق نمبر بڑے اہتمام سے شائع کیا ہے۔ اس نمبر کی ترتیب میں ادارۂ وفاق نے طب یونانی اور طبی تعلیم و دیسی دواسازی کے علمی فنی پہلوؤں کے علاوہ تعلیم طب اور طبی درسگاہوں پر بھی مشاہیر اطبا کے مضامین نظم و نثر شائع کیے ہیں۔ پاکستان میں دیسی دواسازی کے اداروں کو جن مسائل و مشکلات سے دوچار ہونا پڑ رہا ہے، اس پر بھی روشنی ڈالی گئی ہے۔ ابتدائی صفحات میں ملک کے اکابر اطبا کے پیغامات بھی شائع کیے گئے ہیں جو انھوں نے وفاق کے اس شمارۂ خاص کے سلسلے میں ادارہ کو ارسال کیے ہیں۔ آخر میں پاکستان کے معروف یونانی دواخانوں کا تعارف کرایا گیا ہے اور ان اداروں کی تعمیری سرگرمیوں پر روشنی ڈالی گئی ہے۔ دو رنگے خوبصورت سرورق پر مجدد طب مسیح الملک حکیم اجمل خاں کی تصویر شائع کی گئی ہے۔ (م۔ا۔ب)

پیٹنٹ ادویات

ایڈیٹر: حکیم نور محمد چوہان

ناشر: دفتر اسرار حکمت ۱۰-اے پیر مکی شریف لاہور

صفحات: ۲۰۸   قیمت تین روپے آٹھ آنے

ماہنامہ اسرار حکمت لاہور کا یہ خاص نمبر دیسی اور ولایتی پیٹنٹ ادویہ کے فارمولوں اور مجرب نسخوں کے لیے مخصوص کردیا گیا ہے اور اس میں بہت سی مشہور تجارتی فرموں کی مقبول دواؤں کے نسخے اور فارمولے جمع کردیے گئے ہیں۔ شروع میں پیٹنٹ ادویہ کے کاروبار کے متعلق اشارات و ہدایات درج کی گئی ہیں۔ اسرار حکمت کا یہ قدم قابل ہمت افزائی ہے اور بہت سے لوگوں کے لیے مشعل راہ کا کام دے گا۔ (م۔ا۔ب)

ارمغان جواہرات

مؤلف: حکیم محمد یعقوب شمیم قریشی

ناشر: لاثانی کیمیکل ورکس۔ شہر سیالکوٹ

قیمت: پانچ روپے۔ ہمدرد صحت کے خریداروں کے لیے ایک ماہ تک رعایتی قیمت ڈھائی روپے

ارمغان جواہرات الموسوم گنج جواہرات کی جلد دوم میں مختلف اطبا اور اداروں کے آزمودہ نسخوں کے اجزا ترکیب ساخت، ترکیب استعمال اور فوائد کو مرتب کردیا گیا ہے اور آخر میں مختلف اطبا کی تصدیقات بھی درج کردی گئی ہیں۔ اس میں بہت سے ایسے نسخے بھی درج ہیں جن کو بعض بڑے تجارتی ادارے پیٹنٹ کرا کر مختلف ناموں سے تیار کررہے ہیں اور عوام کو فائدہ پہنچانے کے علاوہ خود بھی فائدہ اٹھا رہے ہیں۔ (م۔ا۔ب)

تشریح بدنی

لبلبہ (پنکریاس)

لَبلَبہ ایک نالی دار اور بے نالی دونوں طرح کی گلٹی ہے، جو پیٹ کے بالائی حصّے میں معدے کے پیچھے ر
اس کی ساخت کا بشتر حصّہ ایسے خلیوں سے بنتا ہے جو لبلبی رس پیدا کرتے ہیں ——— یہ لبلبی رس
چھوٹی نالیوں کے ذریعے جمع ہو کر ایک بڑی نالی کی
راہ سے بارہ انگشتی آنت (چھوٹی آنت کے پہلے
حصّے) میں داخل ہو کر معدے سے نکلی ہوئی غذا کے اندر
کے پروٹینوں، نشاستہ اور چربیوں کے ہضم کی تکمیل کرتا
ہے۔ لبلبی رس کے اندر صرف غذا کو ہضم کرنے والے

شکل ۸

لبلبہ معدے کے پیچھے واقع ہے ———

لبلبہ

شکل

اینزائم یا تخمیری اجزا ہوتے ہیں، کوئی ہارمون نہیں ہوتے۔

ان اینزائم پیدا کرنیوالے خلیوں کے درمیان جستہ جستہ گویا آٹے میں نمک کے دانوں کی طرح پھیلے
ہوئے چند چھوٹے چھوٹے جزیرے (جزائر لنگر ہانس) ایک دوسرے قسم کے بافت کے ہوتے ہیں،
جس کے خلیوں سے لبلبہ کا ہارمونی رس یا "دروں افراز" پیدا ہو کر براہِ راست (کسی نالی کے بغیر)
خون کے اندر شامل ہوتا رہتا ہے۔ اس دروں افراز میں "انسولین" (INSULIN) یا "جزیرین" نام کا
ایک جوہر ہوتا ہے جو جسم کے اندر شکر کے تغیر و استحالہ میں کارآمد ہوتا ہے۔ دراصل انسولین کے بغیر جسم میں
شکر کی شکست و ریخت نہیں ہو سکتی اور توانائی نہیں پیدا کی جا سکتی۔ انسولین نہ پہنچے تو خون کے اندر شکر زیادہ جمع ہو کر گُردوں کی راہ سے پیشاب میں خا
ہونے لگتی ہے۔ ذیابیطس کے مریض میں یہی حالت ہوتی ہے اور پھر اسے پچکا
کے ذریعے انسولین دینی پڑتی ہے۔ اس کے برعکس اگر لبلبہ کے جزیری خلیہ
میں رسولی پیدا ہو کر انسولین زیادہ بننے لگے یا پچکاری کے ذریعے انـ
زیادہ مقدار میں دے دی جائے تو خون کے اندر شکر حد سے زیادہ کم
مریض کو "انسولینی صدمہ" (INSULINSHOCK) لاحق ہو کر "قوما
(COMA) یعنے غفلت طاری ہو جاتی ہے۔ جب خون کے اندر شکر کی
زیادہ ہو جاتی ہے تو انسولین بھی زیادہ مقدار میں پیدا ہونے لگتی ہے اور
خون میں شکر کم ہوتی ہے تو انسولین کا افراز بھی کم ہونے لگتا ہے۔ اِس
ظاہر ہوتا ہے کہ خون کے اندر موجودہ شکر کی مقدار کے لحاظ سے انسو

(باقی صفحہ ۱۸ پر)

شکل ۹: لبلبہ کی ساخت میں جزائر لنگر ہانس جن سے ہارمون پیدا ہوتا ہے

امراض و علاج

جلدی بیماریاں

طاہر صدیقی

خوردبین کی ایجاد سے ایک یہ فائدہ بھی ہوا کہ آج جلدی امراض کے اسباب آسانی سے سمجھ میں آجاتے ہیں۔ ماضی کے معالجین جلدی بیماریوں میں بڑی غلطیاں کرتے تھے اور جلد کی ہر بیماری کا سبب فسادِ خون سمجھتے تھے۔ آج بھی ممکن ہے کہ چند امراض جلد کا سبب خون میں کوئی خرابی ہو، لیکن حقیقت یہ ہے کہ اکثر جلدی بیماریاں بالکل مقامی نوعیت کی ہوتی ہیں اور ان کا علاج بھی اسی نقطۂ نظر سے کرنے کی ضرورت ہے

جلد کی بناوٹ بہت پیچیدہ ہوتی ہے اور چوں کہ یہ جسم کی بیرونی سطح پر واقع ہوتی ہے اس لیے ہر وقت دوسرے اعضاء سے زیادہ خطرہ میں ہوتی ہے۔ کپڑوں کی رگڑ، گرمی اور سردی کی شدت اور مختلف کیڑے مکوڑوں کے کاٹنے سے بھی جلد میں تکلیف پیدا ہوسکتی ہے۔ بعض پیشوں کے لوگوں کو اُن کے پیشہ میں کام آنے والی تیز دواؤں کے استعمال سے جلدی بیماریاں ہوسکتی ہیں، جیسے دھوبی، پن چکی والے اور معمار۔

جلد کی کوئی بیماری بغیر کسی سبب کے واقع نہیں ہوسکتی۔ بعض حالات میں یہ بیماری معمولی نوعیت کی ہوتی ہے۔ اور بعض حالات میں انتہائی تکلیف دہ ہوسکتی ہے۔ بہرحال جلد کی ہر بیماری کو صحیح طور پر سمجھنے کی ضرورت ہے تاکہ اس کا مناسب علاج کیا جاسکے۔ جلد پر سرخ نشان پڑجانے سے یہ سمجھنا چاہیے کہ وہاں کی شریانیں یا وریدیں پھول گئی ہیں۔ اس حالت میں خارش محسوس ہونے کے علاوہ بخار بھی آسکتا ہے۔ اس کا سبب کسی قسم کا تعدیہ یا عصبی ہیجان بھی ہوسکتا ہے۔

جلد کی مختلف بیماریوں کو سمجھنا ایک پیچیدہ کام ہوتا ہے۔ ابھری ہوئی سرخ رنگ کی بدھیاں دیکھیے۔ ان کے بیچ میں آپ تھوڑی زردی بھی ملے گی۔ یہ بار بار اُبھرتی ہیں اور غائب ہوجا ہیں۔ ان میں جلن اور درد کا بھی احساس ہوتا ہے۔ جیسے بچھو کاٹ لیا ہو۔

جلد پر داغ بھی پڑسکتے ہیں۔ جن کا سبب خون کے ذر کا ایک جگہ جمع ہوجانا یا جلد پر کسی جرثومہ کا نشو و نما پانا ہوسک ہے۔ بعض لوگوں کے چہرہ پر آپ نے مہاسے دیکھے ہوں گے۔ مہاسے چھوٹے بھی ہوتے ہیں اور بڑے بھی، بڑے ہوکر مہاسے پھنسی کی شکل اختیار کرلیتے ہیں اور ان میں مواد جانے سے نہ صرف یہ کہ چہرہ بدنما ہوجاتا ہے بلکہ مریض ایک جسما اور ذہنی اذیت محسوس کرنے لگتا ہے۔

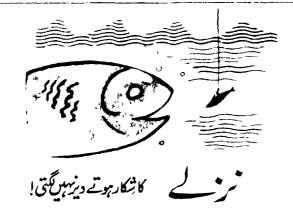
جسم پر سرخ نشانات کی ابتدا کا صحیح جائزہ لینا چا مثلاً بڑی چیچک میں سرخ نشانات کی ابتداء عام طور سے ہا پاؤں اور چہرہ سے ہوتی ہے جو بعد میں سینہ اور پیٹ پر پھیل ج ہیں، برعکس اس کے چھوٹی چیچک میں دانوں کی ابتدا س اور پیٹ سے ہوتی ہے۔

چناں چہ جسم پر دانوں کی تشخیص کرنے کے لیے ہمیں ا کا وقت، اس کی نوعیت اور اس کا مقام دیکھنا پڑتا ہے۔ یہ ت باتیں عام بخاروں اور بچوں کی بیماریوں کی تشخیص کرنے میں بڑی م کرسکتی ہیں۔ بعض اوقات گرمی کی شدت سے بھی جسم کے کھ ہوئے حصوں پر سرخ دانے پیدا ہوسکتے ہیں۔ ایسے دانو

سے معالجین کو گھبرانا نہیں چاہیے۔ یہ دانے چند گھنٹوں میں خود بہ خود غائب ہو جاتے ہیں۔ ان کے لیے کسی دوا کی ضرورت نہیں ہوتی۔ دھوپ کی شدت سے بعض اوقات جلد اُدھڑنے لگتی ہے۔ یہ کوئی بیماری نہیں ہے

گرمی سے جلد متاثر ہونے والے لوگوں کو ریشمی یا سوتی کپڑے پہننے چاہئیں اور اُنھیں گرمیوں میں دھوپ میں کم نکلنا چاہیے۔ جلد پر اگر دھوپ کا کوئی اثر محسوس ہو رہا ہو تو وہاں ویسلین لگا دینی چاہیے۔

اگر شدید گرمی کی وجہ سے جسم میں چنچناہٹ محسوس ہو رہی ہو تو ٹھنڈے پانی میں کوئی کپڑا بھگو کر اس سے جسم پونچھ دیا جائے یا غسل کر لیا جائے۔ نہانے کے بعد جسم کا پانی تولیہ سے رگڑ کر نہیں بلکہ آہستہ آہستہ سکھایا جائے۔ پانی میں روٹی والا سوڈا ملایا جا سکتا ہے۔

بچھو اچھنے بھی ایک جلدی بیماری ہوتی ہے جس میں کچھ کاٹنے جیسی تکلیف ہوتی ہے۔ یہ نشانات اچانک نمودار ہوتے ہیں اور دیکھتے دیکھتے غائب ہو جاتے ہیں۔ جلد پر بعض نشانات ناقص غذا کے استعمال سے بھی واقع ہوتے ہیں۔ بعض اوقات جگر کی خرابی سے بھی جلد پر داغ پڑ سکتے ہیں۔ جلد کی ان تمام بیماریوں کا علاج کرنے سے پہلے ان کا سبب سمجھنے کی کوشش کرنی چاہیے۔ بعض جلدی بیماریاں تو صرف ٹھنڈے یا گرم پانی سے متاثرہ حصے پونچھ دینے سے ٹھیک ہو جاتی ہیں اور ان میں کسی دوا کی ضرورت

طب مسلمانوں کا خاص فن ہے۔ کیا مشرق اور کیا مغرب طب اور اس سے متعلقہ علوم کا سنگِ بنیاد مسلمانوں ہی نے رکھا تھا اور اِس کی ترقی و ترویج میں شہرت دوام حاصل کی تھی۔ طبی کمالات کی تاریخ دراصل مسلمانوں کے عروج کی داستان ہے انہوں نے اِس فن کو درجۂ کمال تک اس لئے پہنچایا کہ اس کے ذریعے بنی نوعِ انسان کی بلا لحاظ مذہب و ملت بے لوث خدمت انجام دی جا سکے۔۔۔ کہ بندگانِ خدا کی خاموش خدمت مسلمانوں کا ہمیشہ سے شیوہ رہا ہے۔

جامعہ طبیہ شرقیہ کے قیام کا محرک یہی جذبۂ خدمت ہے۔ اس درسگاہ میں طب کی ایسی تعلیم کا انتظام کیا جا رہا ہے جس کا ماضی و حال خدمتِ خلق کا اعلےٰ نمونہ ہے اور جس کا مستقبل درخشاں ہے۔ جامعہ طبیہ شرقیہ میں ایسے معالج پیدا کرنے کا منصوبہ بنایا گیا ہے جو نہ صرف طبِ مشرقی کے بہترین داعی ہوں بلکہ صحیح معنوں میں خادمِ خلق ہوں اور لوگوں کو بیماریوں کے چنگل سے نجات دلانے میں مہارت رکھتے ہوں۔

داخلے کا اعلان

مطبوعہ لائحہ عمل (پراسپیکٹس) اور داخلے کا فارم ایک روپیہ بھیج کر رجسٹرار سے طلب کیا جا سکتا ہے۔ فارم داخلہ مکمل کر کے مع اسناد (سرٹیفکٹ) اور فوٹو وغیرہ اگست تک دفتر پرنسپل میں بھیج دینا ضروری ہے۔ امیدواروں کو جس تاریخ پر جس کی انھیں اطلاع دی جائیگی۔ دفتر پرنسپل جامعہ طبیہ شرقیہ میں انٹرویو کمیٹی کے سامنے حاضر ہونا ضروری ہوگا اور کمیٹی مذکورہ کے قطعی فیصلے کے بعد داخلہ مکمل ہو سکے گا۔ اس سال صرف پچاس طالب علموں کے داخلے کا انتظام کیا گیا ہے۔

پرنسپل جامعہ طبیہ شرقیہ

۳/۱۶۳۔ این۔ پاکستان ایمپلائیز کوآپریٹو ہاؤسنگ سوسائٹی۔ کراچی ۲۹

قارئین ہمدرد صحت کی جانب سے یہ مطالبہ بار بار ہوتا رہا ہے کہ ہم سلسلے وار پورے جسم کی ورزشیں پیش کریں اس طرح کہ انگلیوں، کلائی، بازو، شانے، سینہ، معدہ، کمر، پاؤں، کولھوں کی ورزشیں علیحدہ علیحدہ دی جائیں اور اگر ممکن ہو تو آخر میں ہم ان سب ورزشوں کا ایک منتخب کورس بھی شائع کریں۔ یہ طریقہ کار ادھر اُدھر کی ورزشیں دینے سے زیادہ بہتر ہوگا اور اس سے حسبِ ضرورت ہر شخص فائدہ اٹھا سکے گا یعنی اگر کسی کی انگلیاں کمزور ہیں تو وہ انگلیوں کی ورزش سیکھ لے گا اور اگر کسی کی کلائی، بازو یا کمر کمزور ہے تو وہ ان سے متعلق جو ورزشیں ہوں گی انھیں سیکھ لے گا۔ جسمانی ورزشوں کا یہ سلسلہ ہر شخص کے لیے از بس مفید ہوگا۔

ہم نہایت مسرت کے ساتھ یہ اعلان کر رہے ہیں کہ موسیو اقبال حسین نے قارئین ہمدرد صحت کے مندرجہ بالا مطالبہ کے مطابق اس اشاعت سے ترتیب وار ورزشوں کا سلسلہ شروع کر دیا ہے۔ چناں چہ اشاعتِ زیرِ نظر میں انگلیوں کی ورزش سے ابتدا کر دی ہے اور آئندہ بھی اِنشاءَ اللہ تعالیٰ حسب ترتیب ہر حصے کی ورزشیں پیش کی جاتی رہیں گی۔

(ہمدرد صحت)

انگلیوں کی اہمیت کو روزمرّہ کے چھوٹے چھوٹے کاموں میں نظرانداز ں کیا جا سکتا۔ آپ کوئی خط ٹائپ کر رہے ہوں یا انگلیوں سے کوئی بجا رہے ہوں یا ٹینس، ہاکی یا کرکٹ کا بلّا پکڑے کھڑے ہوں یا محض ں برنی یا مرتبان کا ڈھکنا کھول رہے ہوں، ایسے موقع پر اگر آپ نگلیاں کمزور ہوں گی تو آپ کو سخت ناکامی کا منھ دیکھنا پڑے گا ں لوگوں کی انگلیاں کھیل کود یا دوسرے پیشہ ورانہ کاموں میں ہو کر کمزور ہو جاتی ہیں اور وہ اپنی ان کمزور انگلیوں سے روزمرّہ چھوٹے چھوٹے کام بھی بخوبی انجام نہیں دے سکتے۔ ایسے لوگوں کی ر انگلیوں کے لیے ہم یہاں چند ورزشیں پیش کر رہے ہیں، ان رنے سے انگلیوں کی ضائع شدہ قوت بحال ہو جائے گی اور اس ند وہ اپنی انگلیوں سے ہر متعلقہ کام خود انجام دے سکیں گے۔

ورزش ۱

سیدھے کھڑے ہو جائیے، اس طرح کہ آپ کے سامنے دیوار ہو۔ دونوں پاؤں برابر ہوں لیکن دونوں کے درمیان تقریباً بارہ انچ کا فاصلہ ہو۔ اس کے بعد دونوں بازو آگے کی جانب پھیلائیے۔ دیوار سے آپ کی انگلیوں کا فاصلہ بارہ انچ تک ہونا چاہیے۔ ذرا مڑ آگے جھکیے اور دونوں ہاتھوں کی ہتھیلیاں دیوار سے ٹکا لیجیے، اس طرح کہ انگلیوں کا رخ اوپر کی جانب ہو۔ انگلیوں کو دیوار پر پھیلا دیجیے، وہ ملی ہوئی نہ ہوں مگر انگوٹھے کلمے کی انگلیوں سے چپکے ہوئے ہوں۔ (دیکھیے شکل ۱)

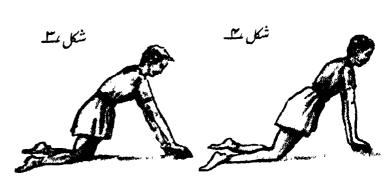
شکل ۱

اس کے بعد محض انگلیوں کی قوت سے دیوار کو دھکا دیجیے او

ں دیر تک دیجیے کہ آپ پانچ تک گنتی گن لیں۔ پھر واپس اپنی اصل حالت
ا جائیے۔ اس کے بعد اسی ورزش کو کوئی دس بار تک کیجیے۔ پھر چند
منٹ تک دونوں بازوؤں کو نیچے پہلوؤں میں گرا کر آرام کیجیے اور پھر اسی ورزش
دس مرتبہ تک کیجیے۔

اس کے بعد دیوار سے مزید دس یا بارہ انچ پیچھے ہٹ کر آگے
جھکیے اور حسب سابق انگلیوں کو دیوار پر ٹکا دیجیے اور ورزش نمبرا کیجیے
یعنی انگلیوں کی قوت سے دیوار کو دھکیلیے اور کوئی دس بار اسی کو کیجیے۔
پھر حسب سابق چند منٹ تک مندرجہ بالا طریق پر دونوں ہاتھوں
کو پہلوؤں میں گرا کر آرام کیجیے۔ (دیکھیے شکل ۲)

ورزش ۲: فرش پر گھٹنوں کے بل جھکیے، اس طرح کہ دونوں پاؤں
کے درمیان بارہ انچ کا فاصلہ ہو اور پنجے پیچھے کی طرف نکال دیجیے۔
جیسا کہ شکل ۲ میں دکھایا گیا ہے۔ پھر اپنے دونوں بازو آگے کی جانب
پھیلائیے اور ان کو اتنا جھکائیے کہ آپ کی انگلیاں فرش کو چھونے لگیں
یہ خیال رہے کہ بازو بالکل سیدھے رہیں گے۔ (دیکھیے شکل نمبر ۳) پھر
شانوں کو آگے کی جانب اتنا جھکائیے کہ وہ انگلیوں کے بالکل اوپر
آجائیں۔ (دیکھیے شکل ۴) بعدہٗ پھر واپس اپنی حالت پر آجائیے۔ یہ
ورزش کوئی بیس بار کیجیے۔ اس کے بعد چند منٹ آرام کیجیے اور پھر بیس
مرتبہ اس ورزش کو کیجیے۔

یہ ورزشیں کم سے کم پندرہ بیس منٹ تک ہر روز کیجیے اور جیسے جیسے
انگلیوں میں طاقت پیدا ہوتی جائے، ویسے ویسے ان ورزشوں کی تعداد
بڑھاتے جائیے، یہاں تک کہ ہر ورزش چالیس پچاس بار تک کی جانے لگے۔

شکل ۲

شکل ۳ شکل ۴

سوال و جواب

...ک کم ہو جائے

...ل : میری حیثیت ایسی نہیں ہے کہ میں پیٹ بھر کر کھا سکوں اور اس ...کا خرچ برداشت کر سکوں ۔ ازراہِ کرم کوئی ایسی تدبیر بتائیے جس پر عمل سے بھوک کم ہو جائے ۔ میری عمر چودہ سال ہے ۔ (محمد الیاس)

...ب : عزیز من ! آپ جیسی حالت میں ہزاروں نہیں ، لاکھوں فرزندان ...مبتلا ہیں ۔ اس لیے سب سے بہتر تدبیر صبر و شکر ہے ۔ اگر اس کے علاوہ کوئی ...ر بتائی جائے اس پر عمل کرنے کے لیے بھی پیسے کا سوال پیدا ہوگا اور ...ک کو کم کرنے کا جو بھی طریقہ اختیار کیا جائے گا وہ غیر طبعی ہوگا ۔ اس لیے ...سے آپ کی صحت پر بُرا اثر پڑے گا ۔ آپ شکم سیر ہونے کے لیے ساگ پات ...ریاں زیادہ کھائیے تاکہ تھوڑے پیسوں میں اپنا پیٹ بھر سکیں ۔

...خصیہ

...ل : میرا بایاں جانب کا فوطہ بہت بڑھ گیا ہے ۔ کبھی کبھی اس میں درد ...ہوتا ہے اور چھونے پر سخت محسوس ہوتا ہے ۔ اس کے علاوہ کوئی تکلیف

نہیں ہے ۔ اس سے میری عام صحت پر کیا اثر پڑ سکتا ہے ؟ اس شکایت کو دور کرنے کی آسان تدابیر بتائیے ۔ (ظفر الزماں داؤدی)

جواب : آپ کے فوطے بڑھ جانے سے مادۂ تولید کی پیدائش میں کمی ہو سکتی ہے اور اس کے نتیجے میں جنسی طاقت بھی کمزور ہو سکتی ہے ۔ اگر آپ کا ہضم خراب ہو تو اس کی اصلاح کے لیے جوارش جالینوس چھ چھ ماشے بعد غذا دونوں وقت کھا لیا کیجیے ۔ قبض رہتا ہو تو اطریفل زمانی چھ ماشے رات کو سوتے وقت استعمال کیجیے ۔ قابض ، بادی ، دیر ہضم غذاؤں سے پرہیز کیجیے ۔ مقامی طور پر اجوائن خراسانی اور بکری کی مینگنیوں کی راکھ چھ چھ ماشے لے کر پانی میں پیس کر فوطے پر لیپ لگایا کیجیے ۔

خراطین کا حلوا

سوال : خراطین کا حلوا بنانے کی ترکیب مطلوب ہے ۔

(خریدار ہمدرد صحت)

جواب : خراطین کا حلوا نہیں بنایا جاتا ، البتہ اس کا نمک ضرور بنایا جاتا ہے اور قوتِ باہ کے لیے استعمال کیا جاتا ہے ۔ اس نمک کو قلیے میں ڈال کر کھایا جائے یا کسی دوسری ترکیب سے استعمال کیا جاتا ہے ۔ اس کے بنانے کا طریقہ یہ ہے کہ ایک سیر خراطین لے کر پانی میں ڈالیں اور ان پر تھوڑا تھوڑا نمک چھڑکیں یہاں تک کہ وہ اپنے اندر کی مٹی اگل دیں ۔ اس کے بعد ان خراطین کو ایک کڑاہی میں ڈال کر نمک ایک سیر کے ساتھ پکائیں اور چمچے سے چلاتے رہیں ،

یہاں تک کہ تمام پانی جل جائے اور خراطین نمک بن جائیں۔ اس کو احتیاط سے رکھیں اور بوقتِ ضرورت استعمال کریں۔

پسینے کی زیادتی

سوال: کیا آپ اس پر روشنی ڈال کر ممنون فرمائیں گے کہ بعض لوگوں کو سر اور چہرے پر پسینہ کیوں زیادہ آتا ہے، خاص طور پر موسم گرما میں؟ میری اپنی کیفیت یہ ہے کہ گرمی کے موسم میں، اگر میں ذرا سا بھی محنت کا کام کروں تو میرے سر، چہرے اور کانوں سے پسینہ ٹپکنے لگتا ہے۔ جاڑے میں بھی، دن کے وقت اگر کچھ زیادہ محنت کا کام کیا جائے تو پسینہ چھوٹ جاتا ہے۔ اس کی کیا خاص وجہ ہے؟ (عبدالحکیم دسوی)

جواب: بعض لوگوں کو طبعی طور پر دوسروں کے مقابلے میں زیادہ پسینہ آتا ہے اور بعض حضرات کے جسم کے کچھ حصوں پر جیسے سر، چہرہ، بغلیں وغیرہ پر کچھ زیادہ پسینہ آتا ہے۔ یہ ان کی انفرادی مزاجی خصوصیت ہوتی ہے جس کی توجیہ کرنا ممکن نہیں ہے۔ بہرحال بعض اوقات غدۂ کلاہ، گردہ اور شرکی عصبی نظام کا اختلال اس کا باعث ہوتا ہے۔ آپ نے اپنی مفصل کیفیت نہیں لکھی، یہ معلوم ہوتا ہے کہ آپ بہت زیادہ موٹے ہیں اور معمول سے آپ کا وزن تیرہ چودہ پونڈ زیادہ ہے۔ اگر ایسا ہے تو آپ کے سلسلے میں زیادہ پسینہ آنے کا بھی ایک سبب ہو سکتا ہے۔ اگر آپ کو کوئی اور جسمانی شکایت اس وقت نہیں ہے اور وزن بھی آپ کا بہت زیادہ نہیں ہے تو ہمارا مشورہ یہ ہے کہ آپ بعض سر اور چہرے پر زیادہ پسینہ آنے کی وجہ سے پریشان نہ ہوں۔ اس صورت میں یہ صورتِ حال آپ کی مخصوص مزاجی کیفیت سے تعلق رکھتی ہے۔

سوال (۱) کیا بلی کو پاس سلانے سے دمہ کا مرض لاحق ہو جاتا ہے؟

(۲) میرے بچوں کے بال بچپن میں سنہرے رہتے ہیں اور عمر بڑھنے کے ساتھ ساتھ کالے ہوتے جاتے ہیں۔ بالوں کو کالا ہونے سے کس طرح روکا جائے؟ (محمد سلیم۔ کراچی)

جواب (۱) دمہ طبِ جدید کی رُو سے ایک حساسی (الرجک) مرض خیال کیا جاتا ہے کسی خاص چیز یا چند چیزوں سے انسان میں تکلیف دہ علامات پیدا ہو جانے کو حساسیت کہتے ہیں لیکن دمے کا سبب ہمیشہ حساسیت ہی نہیں ہوتی۔ اس کے دوسرے اسباب بھی ہیں جن کا تعلق پھیپھڑوں، دل اور جگر وغیرہ سے ہوتا ہے۔

جن چیزوں سے عام طور پر حساسیت پیدا ہوتی ہے ان میں ایک بال بھی ہیں۔ بلی کے بال خاص طور پر حساسیت پیدا کرتے ہیں۔ جن لوگوں کو بلی کے بالوں سے حساسیت پیدا ہو جاتی ہے ان کو بلی کو پاس سلانے سے پرہیز کرنا چاہیے، بلکہ بلی کو گھر میں پالنا ہی نہیں چاہیے۔ لیکن ایسے لوگ بہت کم ہوتے ہیں جو کسی خاص چیز سے حساسیت میں مبتلا ہو جایا کرتے ہیں۔ جن لوگوں میں بلی کے بالوں سے حساسیت پیدا نہیں ہوتی۔ البتہ یہ بات ضرور ہے کہ کسی جانور کو اپنے ساتھ بستر پر سلانا کوئی پسندیدہ بات نہیں ہے۔

جواب (۲) یہ کوئی آپ کے بچوں کی ہی خصوصیت نہیں ہے۔ شروع میں بچوں کے بالوں کا رنگ بہت ہلکا ہوتا ہے اور وہ بھورے یا سنہری سے ہوتے ہیں اور تعداد میں بھی کم ہوتے ہیں۔ اسی طرح ان میں ابتدا میں چمک بھی کم ہوتی ہے لیکن آہستہ آہستہ ان کا رنگ گرم ممالک میں عموماً سیاہ ہوتا چلا جاتا ہے۔ یہ طبعی بات ہے۔ بالوں کو طبعی طور پر سیاہ ہونے سے روکنا قانونِ قدرت کی خلاف ورزی ہوگی۔ بالوں کا رنگ ملکوں کی آب و ہوا کے ساتھ مخصوص ہے۔ گرم ممالک میں بالوں کا رنگ عموماً سیاہ ہوتا ہے۔ وہ لوگ جو اپنے ملک کی ہر چیز کو کمتر اور نام نہاد ترقی یافتہ ممالک کی ہر چیز کو بہتر خیال کرتے ہیں ممکن ہے سنہری بال پسند کرتے ہوں، ورنہ ہمارے ہاں عام طور پر سیاہ بالوں کو پسند کیا جاتا ہے اور گوری رنگت پر سیاہ بال حسن کی علامت خیال کیے جاتے ہیں۔

نین کا نعم البدل

وال : کیا کوئی چیز ایسی ہے جو کونین کی قائم مقام ہو سکے ؟

(ایچ۔ جی۔ نقوی۔ اوکاڑہ)

اب : یوں تو بہت سی ایسی چیزیں ہیں جو کونین کا بہترین بدل ہو سکتی ، لیکن اس کا فیصلہ ایک طبیب ہی کر سکتا ہے کہ ایک مریض کو ان میں سے نسی دوا دینا زیادہ مناسب رہے گا۔

دیسی دوا کرنجوہ کونین سے ہر لحاظ سے بہتر ہے۔ ملیریا رفع کرنے میں ین کی طرح مفید ہے، لیکن مضرات سے پاک ہے۔ کونین کی طرح گرم و خشک ں ہے، لیکن کونین کی مثل معوی ہے۔ صفرا ملیریا میں عموماً بڑھ جاتا ہے۔ کونین راکی پیدائش کو نہیں روکتی بلکہ اور بڑھاتی ہے اور نہ خارج کرتی ہے۔ کرنجوہ راکو قطع کرتا اور جسم سے خارج کرتا ہے۔ قے کا دافع ہے۔ اسی طرح ہاضم، سر ریاح اور دافع بواسیر بھی ہے۔ اس کے علاوہ کرنجوہ میں اور بہت سے ئدے ہیں۔ مغز کرنجوہ اور فلفل سیاہ دونوں ہموزن لیکر چنے کے برابر گولیاں لیں اور ۲-۲ عدد صبح، سہ پہر اور شب کو مناسب بدرقہ یا پانی کے ساتھ ستعمال کرائیں۔

سوال ۱۱ : طب یونانی کا بنیادی اصول کیا ہے؟

واب : سوال اگرچہ واضح نہیں ہے تاہم اس سلسلے میں اتنا کہا جا سکتا ہے کہ ب یونانی کی بنیاد مزاج و اخلاط پر قائم ہے۔ ان کی درستی سے صحت قائم ی ہے اور خرابی سے بیماریاں لاحق ہوتی ہیں۔ بیماریوں کے علاج میں علاج بالضد کا اصول پیش نظر کیا جاتا ہے۔ سرد امراض میں گرم دوائیں اور گرم تدابیر اختیار کی جاتی ہیں اور گرم امراض میں سرد دوائیں اور سرد تدابیر اختیار کی جاتی ہیں اور اس سلسلے میں اس کے علاوہ دوسرے امور کا بھی لحاظ رکھا جاتا ہے۔ مریض کے ذاتی حالات، اس کے خصائل و عادات، اس کے ماحول، گھریلو خصوصیات نیز مقامی و موسمی خصوصیات وغیرہ کو بھی پیش نظر رکھا جاتا ہے۔ ان وجوہ سے یہ علاج قطعی سائنٹی فک اور مطابق عقل تصور کیا جاتا ہے۔

طب یونانی کا دامن اندھے قسم کے علاج سے پاک و صاف ہے، جہاں ایک مرض کے تمام مریضوں کو بس ایک دوا تجویز کردی جاتی ہے۔

مکسچر ہے ہر ملیریا کے مریض کو دبا جا رہا ہے، خواہ وہ مریض موٹا تازہ، چربیلا اور بھاری بھرکم ہو یا دُبلا پتلا، سوکھا منحنی اور ہڈیوں کا ڈھانچہ بنا ہوا ہو۔ ان کی ان ذاتی خصوصیات کا معالجے میں کوئی لحاظ نہیں۔ اس قسم کے علاج کو اندھا علاج ہی کہا جا سکتا ہے۔

سوال ۱۲ ، مریض کے مزاج اور دوا کے مزاج معلوم کرنے کا طریقہ کیا ہے؟

جواب : مریض کا مزاج اس کے چہرے اور اس کی جسمانی حالت، اس کے رنگ، اس کی چال ڈھال، اس کے کاموں کی نوعیت، اس کی گفتگو، اس کے سونے جاگنے، اس کے تاثرات وغیرہ امور سے معلوم کر لیا جاتا ہے، مثلاً ایک شخص دُبلا پتلا ہے، چھریرا بدن ہے، رنگ زردی مائل ہے، تیز گفتگو کرتا ہے، تیز چلتا ہے، کم سوتا ہے، معمولی معمولی بات سے، جو اس کی مرضی کے خلاف ہوتی ہے، متاثر ہوتا ہے، اسے فوراً غصہ آجاتا ہے، وہ لڑنے کے لیے آمادہ ہو جاتا ہے، بڑا تنک مزاج ہے وغیرہ، تو ان حالات میں یہ سمجھا جائے گا کہ اس کا مزاج صفراوی ہے۔ اسی طرح بلغمی و سوداوی و دموی مزاج کو ان کے مناسب علامات سے سمجھ لیا جاتا ہے۔ تفصیل کلیات کی کتابوں سے معلوم کی جا سکتی ہے۔

دوا کا مزاج قیاس کے ذریعے سے بھی معلوم کیا جا سکتا ہے یعنی اس کے رنگ، اس کی بو اور اس کے ذائقے اور اس کی کیفیت انفعال سے بھی اس کے مزاج پر رائے قائم کی جاتی ہے لیکن زیادہ تر تجربات کے ذریعے سے اس کے مزاج کو معلوم کیا جاتا ہے۔ اس کی تفصیل ادویہ کی کتابوں میں درج ہے اس کا مطالعہ کیا جائے۔

ہمدردِ صحت میں "چھٹکارا" کے عنوان سے یہ مستقل صفحہ ہے۔ اس عنوان کے تحت ہم ان سب مردانِ باہمت کو لکھنے کی دعوت دے رہے ہیں جنھوں نے ایسی کسی مضرِ صحت یا مخربِ اخلاق وکردار عادت یا ذہنی کمزوری یا نفسی بیماری سے چھٹکارا پایا ہو۔ ہم چاہتے ہیں کہ اگر آپ نے اپنی ہمت اور حُسنِ تدبیر سے سگریٹ، پان، تمباکو، شراب، افیون یا کسی اور لَت سے نجات حاصل کی ہو تو اس کی تفصیل اس دل چسپ انداز سے بیان کیجیے کہ دوسروں کو بھی اس قسم کی عادتوں کو ترک کرنے کی نہ صرف ترغیب ہو بلکہ راستہ بھی ملے۔ اپنے مضمون میں لکھیے کہ آپ کو اس ترک کے لیے کس چیز نے اُبھارا اور پھر آپ نے کون کون سے عملی طریقے اختیار کیے۔ مضمون نگار کو قابلِ اشاعت مضمون کا معاوضہ بھی پیش کیا جائے گا۔ "ادارہ"

آج سے دو سال پہلے کی بات ہے، مجھے اس وقت کم خرچ بالا نشین
[ن]داق مختلف طبی نسخہ جات جمع کرنے کا بہت شوق تھا جس کے نتیجے میں
[م]عمول ہو گیا تھا کہ لائبریریوں سے طبی کتب لاتا اور ان میں سے جو مختلف
[امراض] میں فائدہ مند ہوتے تھے، ایک بیاض میں تحریر کرتا جاتا۔ ان طبی کتب
[میں بے]شمار مقامات پر اس قسم کی باتیں لکھی ہوتیں کہ فلاں چیز ضعفِ قلب کے
[لیے مفی]د ہے اور فلاں چیز رعشہ، نسیان، تشنج، اعصابی کمزوری، لقوہ، فالج
کے لیے مفید ہے۔ چونکہ میری طبیعت حسّاس تھی، اس لیے میرے ذہن
[کے] ہر گوشوں میں رعشہ، نسیان، ضعفِ قلب، اعصابی کمزوری، بیہوشی
[کے ا]لفاظ راسخ ہونے گئے۔ ایک طبی کتاب میں اس قسم کا نسخہ لکھا تھا،
[پ]یاز اور کچی لہسن کے وقتاً فوقتاً استعمال سے انسان بیشمار امراض سے
[محفوظ ر]ہتا ہے" میں نے اس نسخے کو اپنی بیاض میں تحریر کر لینے کے بعد اس
[پر عمل کر]نے کا بھی فیصلہ کر لیا۔ چنانچہ میں روزانہ ہر کھانے پر زیادہ سے زیادہ
[کچی ی]ا کچی پیاز اور لہسن استعمال کرنے لگا تاکہ اس کے نتیجے میں بے شمار
[امراض] سے محفوظ رہوں، مگر لہسن اور پیاز کے کثرتِ استعمال سے معدے
[میں] گرمی ہو گئی جس کا مجھے علم نہ ہوا۔

ایک دن کا واقعہ ہے میں امتحان کی تیاری کے لیے مصروف تحریر تھا
[کہ مجھے ای]سا محسوس ہوا کہ میرے جسم میں کوئی فوری حادثہ ہو گیا ہے اور میں نیچے
سے اوپر کی طرف اُڑنے ہی والا ہوں۔ اس اچانک حادثے سے میں سخت گھبرا گیا۔ میرا قلم دفعتاً ایک زبردست لاشعوری جھٹکے سے ہاتھ سے چھوٹ کر دُور جا گرا۔ میں بڑی تیزی سے دوڑ کر صحن میں پہنچ گیا۔ وہاں پہنچ کر کھلی فضا میں قدرے اطمینان محسوس ہوا۔ دل پر ہاتھ رکھا تو معلوم ہوا کہ دل دھڑ دھڑ کر رہا ہے۔ اس اچانک حادثے سے میرے لاشعور کو توہمات نے گھیر لیا۔ میں نے طبی کتب کے مطالعے کے زیرِ اثر یہ سمجھ لیا کہ مجھے اس سے ضعفِ قلب اور تشنج کی بیماری لاحق ہو گئی ہے۔ اس سے مجھے کہیں رعشہ، نسیان، اعصابی کمزوری اور لقوہ وغیرہ نہ ہو جائے۔ میرا دل و دماغ لاشعوری طور پر توہمات و شکوک کا شکنجہ بن چکا تھا جس کی وجہ سے جونہی مجھے وہ اچانک حادثہ یاد آجاتا تو اس کے معاً بعد ہی دل کی حرکت انتہائی تیز ہو جاتی اور دماغ بھی سخت پریشانی میں مبتلا ہو جاتا۔ میں گھبرا کر دل پر ہاتھ رکھ لیتا اور اس کی دھڑکنوں پر دھیان رکھتا کہ کہیں حرکتِ قلب بند تو نہیں ہے۔ جب دل دھڑ دھڑ کر رہا ہوتا تو مجھے قدرے اطمینان ہوتا۔

اب اس کے بعد یہ کیفیت ہو گئی کہ ہر چند منٹوں میں ان توہماتی حادثات و بےچینی کا ایک لامتناہی سلسلہ شروع ہو گیا۔ راتوں کی نیند اُڑ گئی اور دن کا چین ہوا ہو گیا۔ ہر لمحہ یہ سمجھتا تھا کہ مجھے ضعفِ قلب کی بیماری لاحق ہو گئی ہے۔ اس لیے پتہ نہیں اب گیا کہ اب گیا۔ ڈاکٹر آنے لگا کر کہتے کہ اسے

لبے، یہ سخت پریشان ہو اس کی راتوں کی نیند اُڑ چکی ہو۔ اس لیے اسے خواب آور
جائیں گی تاکہ نیند سے اس کی طبیعت سنبھل جائے، کیونکہ دل کا مریض اکثر
آتا ہو۔ زیادہ بےخوابی سے توہمات اور بڑھ جاتے ہیں چنانچہ خواب آور ادویہ کھینچیں
خود اعتمادی پر لاشعوری توہمات و وساوس غالب آ چکے تھے اس لیے
نیند کبھی اُچاٹ رہی۔ میں سمجھتا کہ اگر کچھ لوگ میرے ساتھ رات کو بھی بیدار رہیں
طبیعت نسبتاً اچھی رہیگی۔ اگر سب جا ئینگے تو میں ضعفِ قلب کے باعث ختم
کا چونکہ توہماتی لاشعور نے اپنی حکمرانی سے دستبردار ہونا قبول نہیں کیا تھا، اس
سات ماہ تک میری یہ کیفیت رہی ع اب گیا آج گیا صبح گیا شام گیا
ن مجھے یہ حقیقت معلوم ہوگئی کہ مجھے انتہائی قلبی و ذہنی پریشانیوں کے باوجود
س ہوتا کہ میرے جسم کے اندر کوئی زبردست قوتِ مدافعت موجود ہو جو مجھے عدم
شہرِ خموشاں" کی طرف قدم بڑھانے سے روکتی ہو۔ تب مجھے معلوم ہوا کہ قلبی و دماغی
کا عارضہ نہیں ہو۔ یہ محض توہمات و وساوس کا نتیجہ ہو جس کا ذمہ دار میں خود اور
لاشعور ہو۔

آئیے اب توہمات سے چھٹکارے کی وجوہات سنیے۔ سات ماہ کے مسلسل تجربات و
کے بعد میں اس نتیجہ پر پہنچا کہ دراصل مجھے کوئی قلبی یا دماغی بیماری نہیں صرف
گرمی کی شکایت تھی جس سے بخارات دل و دماغ کی جانب اٹھتے تھے۔ ایک حکیم
خیالات کا قارورہ دیکھ کر کہا تھا کہ معدے میں سخت گرمی ہو جسکی وجہ سے دل و
طرف بخارات اٹھتے ہیں، اسے دل کا کوئی عارضہ نہیں ہو۔ تو میں یونانی علاج سے
کی گرمی دور ہو چکی تھی، میں درحقیقت اسی وقت صحت یاب ہو چکا تھا لیکن
غ پر توہمات کا غلبہ تھا۔ مجھے یہ وہم ہو گیا تھا کہ مجھے ضعفِ قلب کی بیماری ہے
میری جسمانی قوتِ مدافعت نہایت قوی تھی۔ میرا یہ گمان تھا کہ میرے سوا تمام
مند ہیں اور خوش قسمت ہیں انھیں کوئی بیماری نہیں ہو لیکن مجھے ضعفِ قلب کی
جو میرے لاشعور کے مطابق میرا خاتمہ کردیگی لیکن جب میں نے دیکھا کہ میرے
میرے لوگ بھی بیماریوں سے محفوظ نہیں ہیں انھیں بھی اختلاجِ قلب، تپ دق
ٹائیفائڈ وغیرہ امراض لاحق ہو جاتے ہیں۔ ان حقائق کے پیشِ نظر مجھے ایک گونہ
محسوس ہوا اور میری قوتِ خود اعتمادی مضبوط ہونے لگی میں نے سوچا کہ جب
لوگ بھی بیماریوں سے محفوظ نہیں ہیں تو میں ان سے مدد کا طالب کس طرح ہو سکتا
میری طرح بیمار ہو جاتے ہیں اس لیے مجھے خود اپنے اوپر بھروسہ اور اعتماد کرنا چاہیے
اسی ذات پر جو کائنات کی خالق ہو اسی سے مدد کی امید رکھنی چاہیے۔

چنانچہ میرے شعور و لاشعور کو ان حقائق سے بے پناہ قوت حاصل ہوگئی اور میں نے
توہمات کے لشکرِ جرّار کو شکستِ فاش دینے کی ٹھان لی میں بنیادی طور پر اس نتیجہ پر پہنچ
گیا کہ دراصل میرا شعور و لاشعور انتہائی حسّاس ہو اس لیے اسے ایسا موقع ہی نہ دینا چاہیے
جس سے اس کے پاس توہمات و وساوس کارگر ہو سکیں تب میں نے توہمات پر فتح پانے
کے لیے مندرجہ ذیل عملی طریقے اختیار کیے:۔

(۱) میں اپنے آپ پر بھروسہ اور اعتماد کرنے لگا، کیوں کہ میں نے دیکھا کہ
میرے سوا دوسرے لوگ بھی آفاتِ ارضی و سماوی سے محفوظ نہیں بلکہ لاچار و
بے بس ہیں، اس لیے مجھے اپنے آپ پر بھروسہ کرنا چاہیے۔

(۲) میں نے بار بار اپنی نبض دیکھتے رہنے اور دل پر ہاتھ رکھ کر دل کی حرکت محسوس
کرنے کی عادت ترک کر دی کیونکہ میں اس حقیقت پر پہنچ گیا کہ موت و حیات اور
فنا و بقا اسی ایک ہستی کے قبضۂ قدرت میں ہو جو اس تمام کائنات کی ہر شے کا
خالق ہو۔ اس لیے جسم و روح پر انسان کا قبضہ نہیں بلکہ خدائے خالق کا قبضہ ہے۔

(۳) میں نے بیکاری کی عادت ترک کر دی اور ہمہ وقت مصروفیت کو اپنا شعار
بنا لیا کیونکہ کہتے ہیں کہ بیکاری شیطان کا گھر ہو یعنی بیکار انسان کو مختلف توہمات
وساوس اور خیالاتِ فاسدہ آگھیرتے ہیں۔ جب انسان حصولِ تعلیم، عبادتِ
خالق، گھریلو مصروفیات، باغبانی، دیگر جائز مشاغل، چھوٹوں بڑوں کی خدمت
اور ورزشِ جسمانی کی مصروفیات میں اپنے روزمرّہ کے اوقات گزارتا ہو تو رات کے
وقت اس کا جسم بہت تھکا ماندہ ہوتا ہو، وہ بستر پر لیٹتے ہی خوابِ شیریں کا مزہ
پاتا ہو اور جب صبح سویرے نغمۂ سحر سے بیدار ہوتا ہو تو وہ پھر ایک نئی تازگی
اور نئے ولولے و جوش سے روزمرہ کے دھندوں میں مشغول ہو جاتا ہو یہ اصل وہی
شخص انتہائی کامیاب انسان ہو۔ چنانچہ میں اسی طریقے پر کاربند ہو گیا۔

(۴) پھر میں نے ضعفِ دل و دماغ، کمزوریٔ اعصاب، نفسیاتی امراض اور بےخوابی وغیرہ
پر تحریر کردہ مضامین، کتب و اشتہارات پڑھنے بالکل ترک کر دیے اور شعور و لاشعور
اور دکری و ماغی لغات سے میں نے ان مذکورہ الفاظ کو ہی خارج کر دیا تاکہ اس طرح
جنابِ شعور و لاشعور کو توہماتی عوارض کے حصول کا موقع ہی فراہم نہ ہو سکے۔

(۵) پھر میں خوراک میں سادہ غذا، گرم اور ٹھنڈی اغذیہ کے استعمال میں اعتدال کے
اصول کو مدِ نظر رکھنے لگا اور دودھ، دہی اور پھلوں کو روزمرّہ کی خوراک میں
جگہ دی۔ چنانچہ اب میرے تمام توہمات خدائے کریم کے فضل سے کافور ہو چکے
ہیں اور صحت پہلے کی نسبت بہتر سے بہتر ہوتی جا رہی ہو۔

وہ پروفیسر

(وحیدہ نسیم)

شاہین اکسپرس کراچی کے پلیٹ فارم پر کھڑی تھی۔ مُسافر تیزی کے
و تیسرے درجے میں دھنسنے کی کوشش کر رہے تھے یا پھر سیکنڈ کلاس
ں پر اپنے نام اور نشستیں تلاش کر رہے تھے۔ مجھے بھی اسی ٹرین سے
انا تھا۔ میں نے اپنا مختصر اسباب جو ایک سوٹ کیس اور ایک بستر پر
ما، اٹھایا اور سیکنڈ کلاس کی ایک بالائی نشست پر رکھ کر آنے جانے
تماشا دیکھنے لگا۔ میں اپنے سفر سے اُکتایا ہوا تھا۔ گرمی کا زمانہ اور پھر
ے لاہور تک کا سفر، وہ بھی شاہین اکسپرس سے۔ لیکن میری تو وہی مثل
ِنا کیا نہ کرتا۔ آج کل ہماری حیثیت اس فالتو نوکر کی سی تھی جس پر
ِزد بیگار لاد سکتا تھا۔ اس کی سب سے بڑی وجہ یہ تھی کہ ہم بی اے کے
ے فراغت حاصل کر چکے تھے، اسی بیگار میں کراچی سے لاہور بھیجے جا رہے
بھابی صاحبہ کو مع ان کے بچّوں اور ان کی ضعیف والدہ کے لاہور
ں درآمد کیا جائے، ورنہ سچ پوچھیے تو مجھ کو نہ لاہور جانے سے دلچسپی
ہ ٹرین میں "دم پُخت" ہونے کی ضرورت تھی۔ میں نے اکتا کر اپنے
ں کا جائزہ لیا۔ میرے بعد آنے والوں میں چار آدمی تھے جن میں ایک
ادمی تھا، جس کو بقیہ تین آدمی اس طرح سے ٹرین میں سوار کر رہے تھے
نے کے نازک جاپانی برتنوں کو جہاز میں لادا جا رہا ہو۔ صورت سے یہ
ار معلوم ہو رہا تھا۔ دوا کی شیشیاں وغیرہ اس کے ساتھ تھیں بستر
لے ہی سیٹ پر لگایا جا چکا تھا، لہٰذا ان بزرگ کو آرام سے لٹا دیا گیا
ین آدمی ساتھ والی سیٹ پر آرام سے بیٹھ گئے۔ میں چند منٹ تک
رض کے مطابق نہایت غیر دلچسپ گفتگو سُنتا رہا، آخر تنگ آ کر
ھڑکی سے باہر جھانکنا شروع کیا۔ تھوڑی دیر کے بعد پھر میں نے
ُسنی، آنے والا ایک وجیہہ، ادھیڑ عمر کا نوجوان تھا۔ اس نے آتے
ا ریزرویشن سلپ نکالی، اپنا سیٹ نمبر دیکھا اور پھر اس پر لگے ہوئے
دوسرے بستر کو دیکھ کر ان تین آدمیوں کی طرف غور سے دیکھا جو مریض کے
ساتھ آئے تھے۔ ان تینوں آدمیوں نے نو وارد کی آمد اور موجودگی کو بالکل
نظرانداز کر دیا اور اپنی زبان میں پھر باتیں کرنے لگے۔ میں نے دیکھا اجنبی
کے چہرے پر بل پڑ گئے لیکن اس نے غصّہ ضبط کیا اور نرمی سے کہا، "بھائیو!
یہ میری سیٹ ہے، امید ہے کہ آپ اس پر میرا بستر لگانے دیں گے۔"

"آپ اوپر کی سیٹ پر چلے جائیے، یہ دونوں نچلی سیٹیں ہماری ہیں۔" ایک آدمی نے نہایت لاپرواہی سے کہا۔

"جی نہیں بھائی، میرا ریزرویشن سیٹ نمبر ا کا ہے اور یہی برتھ میری ہے۔" اجنبی نے غصّہ پیتے ہوئے کہا۔

"آپ کا خیال غلط ہے۔ ریلوے والوں نے ہمیں یہی سیٹیں دی ہیں آپ اوپر چلے جائیے، ہمارے ساتھ مریض ہے جس کی وجہ سے ہم اوپر نہیں جا سکتے۔" تینوں آدمیوں میں سے ایک نے درشت لہجے میں کہا۔

"مریض ساتھ ہے تو میں کیا کروں؟ مریض تو بہرحال نچلی سیٹ پر آرام کر رہا ہے، میں اس کے آرام میں تو خلل نہیں ڈال رہا ہوں" اجنبی نے پھر سمجھا کر کہا۔

"مریض کے ساتھ تیماردار بھی نیچے ہی رہے گا۔ آپ اوپر جائیے، ہم ریلوے والوں سے کہہ چکے ہیں۔ دونوں نچلی نشستیں ہماری ہیں، آپ اوپر جائیے۔ کیا آپ کو نظر نہیں آتا کہ ہمارے ساتھ مریض ہے، آخر ہم اس کو کس طور پر نیچے تنہا چھوڑ سکتے ہیں۔ اس کو ابھی ابھی ہم اسٹریچر پر لائے ہیں، آپ کا بستر ہم اوپر رکھوائے دیتے ہیں۔" یہ کہہ کر انھوں نے اجنبی کا بستر اوپر رکھوا دیا اور اپنا بستر دوسری نچلی سیٹ پر اور زیادہ پھیلا دیا۔ میں چوں کہ اسی سیٹ پر بیٹھا ہوا تھا، اسی لیے کھڑکی کی طرف کونے میں دبک گیا۔ میں نے دیکھا تینوں مسافر اجنبی پر رعب ڈال رہے تھے۔ اس نے

خاموشی سے اپنا ہینڈ بیگ اٹھایا اور پلیٹ فارم پر اتر کر کھڑا ہو گیا، جیب سے اپنا ریزرویشن کارڈ نکال کر پھر دیکھا اور کہا "ریلوے ڈپارٹمنٹ پاگل ہے۔ اگر آپ کی سیٹ یہی ہے تو میرے نام کیوں ریزرو کر دی۔ خیر کوئی بات نہیں میں ان ہی حکام ریلوے سے لڑ لوں گا۔" اتنا کہہ کر وہ خاموش ہو گیا۔ لیکن بار بار اِدھر اُدھر دیکھتا رہا جیسے کسی کی آمد کا انتظار ہو۔ میں بظاہر کھڑکی سے باہر دیکھ رہا تھا لیکن درحقیقت ان تینوں آدمیوں کی باتوں پر کان لگائے تھے جو اجنبی کو برا بھلا کہہ رہے تھے، اس کی سنگدلی اور ظلم پر دانت پیس رہے تھے کہ اس میں اتنی انسانیت بھی نہیں ہے کہ مریض کا خیال کرے۔ میں ابھی اجنبی کے کردار کے متعلق فیصلہ کرنے بھی نہ پایا تھا کہ ریلوے کا ایک افسر آتا ہوا دکھائی دیا۔ اس نے مسافروں کے نام اور سیٹوں کے نمبر چیک کرنا شروع کر دیے۔ اس کے ساتھ ہی اجنبی دوبارہ ڈبے میں داخل ہوا اور تینوں نے فوراً اپنا بستر سمیٹ کر الگ کر دیا اور کھسیانے انداز میں کہا "آئیے پروفیسر صاحب! آپ کو ہم یہ سیٹ دیے دیتے ہیں۔"

اجنبی جس کو ان لوگوں نے پروفیسر کے لقب سے نوازا تھا، ٹھٹک گیا اور بولا "اس الطاف و عنایات کی ضرورت نہیں ہے۔ میں ریلوے والوں سے اپنی سیٹ لوں گا۔ آپ کو غالباً یہ حق نہیں ہے کہ کسی کو سیٹ دیں۔"

بظاہر پروفیسر کا جملہ نہایت سادہ تھا لیکن اس کے اندر طنز کا جو نشتر تھا، شاید اس کو وہ لوگ محسوس نہ کر سکے۔

پروفیسر نے، جس کو ہم ابھی تک اجنبی کہہ رہے ہیں، اپنا بستر کھولا۔ اس کے چہرے کے اتار چڑھاؤ سے معلوم ہو رہا تھا کہ اس کا سفر مکدر ہو چکا ہے۔ ریلوے افسر نے پروفیسر سے ہاتھ ملایا اور کہا "مجھے افسوس ہے آپ کو اپنی نشست کے لیے تکلیف اٹھانا پڑی لیکن کیا کریں!" پروفیسر نے خندہ پیشانی سے اس کا شکریہ ادا کیا اور آرام سے ایک کتاب نکال کر پڑھنے لگا۔ تینوں آدمیوں میں سے ایک آدمی باقی رہ گیا اور بقیہ دو ٹرین کے رینگتے ہی اتر گئے۔

ٹرین کی رفتار بڑھ رہی تھی اور میں اپنے ہمسفروں کا جائزہ لے رہا تھا۔ پروفیسر نے کتاب ہاتھ سے رکھی اور اپنا بستر درست کرنے لگا۔

"اگر آپ کو زحمت نہ ہو تو میں کچھ دیر یہاں بیٹھا رہوں، پھر میں اپنی سیٹ پر اوپر چلا جاؤں گا۔" میں نے پروفیسر سے کہا۔

"جی، ضرور بیٹھیے۔ سوتے وقت اوپر چلے جائیے گا۔" اس نے خندہ پیشانی سے کہا۔ اور میں آرام سے پروفیسر کی سیٹ پر ایک طرف بیٹھ گیا اور دل ہی دل میں پروفیسر کے خد و خال کا جائزہ لیتا رہا۔ کبھی کبھی مریض اور تیمار دار کو بھی دیکھ لیا کرتا، جن کی پیشانی کی شکنیں اب تک پروفیسر کے خلاف نفرت اور غصّے کا اظہار کر رہی تھیں۔ اتنے میں ٹرین کوٹری کے اسٹیشن پر رکی۔ بیرے نے کھانے کی ایک کشتی مجھ کو لا کر دی۔ مجھے بھوک بہت زوروں میں لگ رہی تھی۔ میں نے کھانے کی کشتی ہاتھ میں لیکر سوالیہ انداز میں پروفیسر کو دیکھا کہ اگر آپ اجازت دیں تو میں اسی سیٹ پر کھانا کھا لوں؟ لیکن پروفیسر کی نظروں نے کوئی جواب نہ دیا۔ وہ لاپرواہی سے کتاب پڑھنے میں مصروف تھا۔ میری نو عمری کہیے یا طالب علمانہ ذہنیت، میں واقعی پروفیسر سے مرعوب تھا، اس لیے اس سے کھانے کے لیے پوچھنے کی ہمت نہ پڑی۔ میں نے چند لمحے توقف کیا اور کھانے کی کشتی اٹھا کر اوپر کی سیٹ پر پہنچا دی، پھر ہاتھ منہ دھونے غسل خانے چلا گیا۔ وہاں سے لوٹ کر کھانے کے لیے اُوپر کی سیٹ پر جانے والا ہی تھا کہ پروفیسر کی بارعب آواز سُنائی دی، "میاں صاحبزادے! کھانا چھینکے کے اوپر رکھتے ضرور ہیں، مگر چھینکے پر بیٹھ کر کھاتے نہیں۔" اس نے یہ جملہ اس قدر سنجیدگی سے کہا کہ میں ہنس بھی نہ سکا۔ دل ہی دل میں شرمندہ ہوا اور کھانے کی کشتی پھر نیچے اتار لایا۔ میں نے پروفیسر کو کھانے کے لیے بلا لیا لیکن اس نے خندہ پیشانی سے انکار کر دیا۔ میں نے غور کیا، اس کی ماتھے کی وہ سلوٹیں جو کراچی میں بہت زیادہ نمایاں تھیں، کم ہو رہی تھیں۔ میں پروفیسر کی عجیب و غریب شخصیت میں جذب تھا، یہاں تک کہ رات زیادہ آ گئی، کھانے کے بعد میں نے پروفیسر کا شکریہ ادا کیا اور خاموشی کے ساتھ اپنی سیٹ پر لیٹ کر کتاب پڑھنے لگا۔

فرّاٹے بھرتی ہوئی ٹرین کسی نامعلوم اسٹیشن پر رُکی۔ میں نے گھڑی پر نظر دوڑائی۔ شاید حیدر آباد سندھ ہو۔ میرا خیال صحیح تھا۔ لوگ اطمینان سے پلیٹ فارم پر ٹہل رہے تھے۔ چائے والے، سوڈا لیمن والے اپنی کرخت آواز سے کانوں کے پردے پھاڑ رہے تھے۔ میں نے اوپر ہی لیٹے لیٹے نیچے جھانکنا شروع کیا، کھڑکی کے سامنے پلیٹ فارم پر ایک نوجوان ٹہل رہا تھا۔ بار بار وہ پروفیسر کے پاس والی کھڑکی سے یوں گزرتا جیسے

ے کی کوشش کر رہا ہو۔ آخر کار ٹہلتے ٹہلتے وہ ایک لحے کے لیے
فیسر کی نظریں اس سے چار ہوئیں اور اس نے غلط سلط انگلش
لنے والے انداز میں پروفیسر سے سوال کیا، "اگر میں غلطی نہ کر رہا
ہوں تو یہ کہ میں نے آپ کو کسی بڑے اجتماع میں دیکھا ہے۔ شاید اردو کانفرنس
میں جناب سے ملاقات ہوئی تھی۔ میں بھی استقبالیہ کا ممبر تھا۔"
اجنبی کے ان جملوں پر پروفیسر کے تن بدن میں آگ لگ گئی۔ اس نے
کہا "معاف کیجئے میں آپ کو نہیں جانتا اور کیا میں پوچھ سکتا ہوں
کہ مجھ سے جناب کو کیا تکلیف ہو رہی تھی جو غلط سلط انگلش بول
رہے تھے۔ میں سوچتا ہوں کہ یہ غلامانہ ذہنیت کب ختم ہوگی۔"
"جی جی یعنی میں .... اپنا تعارف جناب سے " اجنبی نے پروفیسر
کے تیور دیکھ کر اردو سے مرعوب ہو کر اردو میں کہا۔
"مجھے اپنے تعارف کا شرف مت بخشیے۔ میرے پاس ضائع کرنے
کے لیے وقت نہیں ہے۔"
اجنبی اپنا سا منھ لیکر چلا گیا اور پروفیسر کتاب پڑھنے لگا۔ ٹرین چلنے
لگی اور میں پروفیسر کے کردار کا مطالعہ کرنے لگا۔ میں نے اس کے خدوخال
کو غور سے دیکھا، وہ بڑا سخت گیر معلوم ہوتا ہے، وہ منھ پھٹ اور بے بیباک
ہے اور ملنسار بھی نہیں ہے، اس کے لہجے میں درشتی ہے، مروت اسکی
طبیعت میں بالکل نہیں ہے، نہ مریض کے لیے، نہ اجنبی دوست کے لیے، لیکن
میں حیران ہوں میرے ساتھ اس کا سلوک برا نہیں ہے جب اس نے مجھے
سیٹ پر بیٹھ کر کھانا کھانے سے منع کیا تو اس کا انداز ناصحانہ اور
مشفقانہ تھا۔ اس نے میرے ساتھ کھانے سے جب انکار کیا تو اس کے لہجے
میں بے مروتی نہ تھی بلکہ خوش خلقی اور تکلف تھا۔ ٹرین آہستہ آہستہ
چل رہی تھی اور میرا دماغ پروفیسر کے متعلق کسی نتیجے پر پہنچنے سے قاصر تھا۔
آخر نیند نے مجھ کو آلیا۔ پروفیسر خود سونے کی کوشش کر رہا تھا، مریض
کا تیماردار زبردستی جاگنے کی کوشش میں اونگھ رہا تھا۔
رات کا سناٹا ٹرین پر چھا چکا تھا، جھٹکوں سے کبھی کبھی میری آنکھ
کھل جاتی اور میں مریض کی کراہ سن لیتا اور فوراً سو جاتا۔ خدا جانے رات کا
کیا وقت تھا کہ دفعتاً مجھے نچلی سیٹ پر گڑبڑ محسوس ہوئی۔ میں نے
آنکھ کھول کر دیکھا۔ میرے برابر والی بالائی سیٹ پر تیماردار تھک کر سو چکا

تھا لیکن پھر بھی مریض پر کوئی شخص جھکا ہوا تھا۔ میں نے آنکھیں پھاڑ کر دیکھا
یہ پروفیسر تھا۔ میری حیرت بڑھ رہی تھی۔ اس نے بڑے آرام سے مریض کو

اٹھایا، اس کو پانی پلایا، ماتھے پر ہاتھ رکھ کر دیکھا۔ مریض کا بدن غالباً بخار میں
پھنک رہا تھا، اتنے میں مریض کو بڑے زور کا استفراغ ہوا۔ میں اپنی جگہ
اچھل پڑا، پروفیسر کا شب خوابی کا لباس خراب ہو چکا تھا لیکن اس کے چہرے
پر شکن نہ تھی، اس نے مریض کو سنبھالا، پانی لا کر پلایا اور اپنا رومال بھگو کر
اس کے چہرے کو پونچھنے لگا۔ میرے دیکھتے ہی دیکھتے اس نے مریض کو ایک ماہر
نرس کی طرح آرام سے لٹا دیا اور خود اپنے کپڑے بدلنے غسل خانے چلا گیا چند
منٹ بعد وہ واپس آیا، اس کے چہرے پر انسانیت کا وقار اور سنجیدگی تھی
اپنی سیٹ پر لیٹنے سے پہلے اس نے پھر مریض کی مزاج پرسی کی۔ مریض نے اپنا
سر درد کے اظہار میں پکڑ لیا اور پروفیسر اس کے سرہانے بیٹھ کر اس کا سر آہستہ
آہستہ دبانے لگا۔ دفعتاً مریض کی نظر اوپر والی سیٹ پر اپنے ساتھی پر پڑی اس
نے پلٹ کر پروفیسر کو پہچانا اور دھیمے لہجے میں کہا "آپ، آپ بڑی زحمت آپ
. . . " مریض کی آواز ٹرین کی چھک چھک میں دب گئی۔ "آپ یہ کچھ مت
سوچیے، بلکہ آرام کیجیے" پروفیسر نے کہا۔
میری نیند اب بالکل اڑ چکی تھی۔ پروفیسر میرے ذہن کے لیے ایک
مستقل گتھی بن چکا تھا۔ وہ ایک انسان کامل تھا۔ اس وقت رات کے تین بجے
اٹھ کر مریض کی تیمارداری کرنا، اس کی غلاظت سمیٹنا، کم سے کم میرے بس کا
روگ نہ تھا۔ مجھے اس وقت پروفیسر ایک فرشتہ دکھائی دے رہا تھا جس کی
عظمت اور تقدیس میرے دل و دماغ پر چھائی تھی۔ میرا دل چاہ رہا تھا کہ
بے اختیار پروفیسر کے ہاتھ چوم لوں، اس سے معافی مانگوں کہ پہلے میں نے
آپ کو خود غرض اور سنگدل سمجھا تھا لیکن میں ایسا نہ کر سکا اور صبح کی ٹھنڈی
ہوا نے پھر مجھ کو نیند کی آغوش میں پہنچا دیا۔
رات کا سفر ختم ہوا۔ سورج نکلا اور ہماری منزلیں بھی قریب آئیں،
تیماردار اپنی نشست سے اتر کر نیچے آیا۔ مجھے دفعتاً خیال آیا کہ اب پروفیسر

تیماردار کو بتلائے گا کہ مریض رات بہت بے چین رہا۔ اس کو ایک استفراغ ہوا۔ اس کے سر میں درد تھا، اور یوں مریض اور تیماردار دونوں کو وہ اپنا مرہونِ احسان گردانے لگا، لیکن ایسا نہیں ہوا، پروفیسر کی کل رات والی بے رحی برقرار تھی، اس نے تیماردار سے کچھ کہنا تو کجا اس کی طرف آنکھ اٹھا کر دیکھنا بھی گوارا نہ کیا، جیسے اس کی حسِ احسامندی کیا، شکریے کے جذبات کی متحمل نہیں ہو۔ اس نے منہ ہاتھ دھو کر ناشتہ کیا۔ تیماردار اوپر سے اتر کر حسبِ دستور صندوق پر بیٹھ گیا۔ پروفیسر کی بےرخی کے اثرات اس کے دل میں گہرے ہوتے جا رہے تھے۔ میں بھی اپنی نشست سے اترا، میرا جی چاہ رہا تھا کہ پروفیسر سے باتیں کروں، جی کھول کر اس کے حالات پوچھوں۔ اس کے ایک ایک دھرے پر بحث کروں، اس کی ایک ایک حرکت کی وضاحت چاہوں لیکن —— سچ پوچھیے تو میں اس سے مرعوب تھا، اس لیے کچھ نہ کہہ سکا۔

تھوڑی دیر بعد دیکھا پروفیسر اپنا سامان باندھ رہا ہے، میں سمجھ گیا اس کو اگلے جنکشن پر اترنا ہے۔ میرا جی چاہ رہا تھا کہ آگے جانے کے بجائے پروفیسر کے ساتھ ہی اُتر جاؤں۔ یہ ناممکن تھا، تاہم اگلے جنکشن پر میں نے پروفیسر کا سامان اتارنے میں مدد دی اور پلیٹ فارم پر دبی زبان سے کہا، "پروفیسر صاحب! میں واقعی آپ سے بہت متاثر ہوں۔ رات کو آپ نے انسانیت کی انتہا کر دی اور پھر ایسے شخص کے ساتھ جو شام کو آپ سے جھگڑ رہے تھے، کاش میں آپ سے دوبارہ مل سکوں۔" پروفیسر کے چہرے کے اتار چڑھاؤ میں کوئی تبدیلی نہ ہوئی، اس نے مشفقانہ انداز میں کہا، "میاں صاحبزادے آپ میرے طرزِ عمل کے اس تضاد کو سمجھنا چاہتے ہیں، یہی نا؟" میں نے دل ہی دل میں پروفیسر کی قیافہ شناسی کی داد دی، لیکن ڈرا بھی کہ کہیں پروفیسر مجھ کو اسی قسم کا کوئی جواب نہ دے جیسا اس نے حیدرآباد کے اسٹیشن پر انگریزی بولنے والے نوجوان کو دیا تھا۔ میں نے اس کا سوٹ کیس اٹھاتے ہوئے صرف جی ہاں کہہ دیا۔ اس نے سوٹ کیس میرے ہاتھ سے لے کر قلی کے حوالے کیا اور پلیٹ فارم پر دھیرے دھیرے چلنے لگا۔ میں بھی اس کے ساتھ ہو لیا۔ چند قدم چل کر وہ ٹھیر گیا اور بولا، "میاں صاحبزادے! تم ابھی طالب علم معلوم ہوتے ہو۔" میرے دماغ پر ایک اور جھٹکا لگا۔ "جی ہاں" میں نے دبی زبان سے کہا۔

"طالب علموں کو سکھانا اور ان کا کردار بنانا ہر پروفیسر کا فرض ہے، خواہ وہ کہیں کا ہو اور کہیں مل جائے، سنیے! میں کل شام دیکھ رہا ہوں کہ تم میرے متعلق اُدھیڑ بُن میں مصروف ہو۔ دراصل اس ڈبے میں نچلی برتھ میں نے خاص طور پر ریزرو کروائی تھی۔ اگر وہ اپنی معذوری اور مجبوری ظاہر کر کے مجھ سے نچلی سیٹ مانگ لیتے تو میں یقینی اوپر چلا جاتا، لیکن وہ جھوٹ بولے، انھوں نے مجھ کو مرعوب کرنا چاہا، اور اصولاً میں اپنی جگہ چھوڑنا نہیں چاہتا تھا۔ مانگ کر کوئی مجھ سے میری زندگی بھی لے لے، تیار ہوں لیکن بیوقوف بنا کر کوئی مجھ سے ایک گلاس پانی بھی نہیں لے سکتا۔ یہ ہے میرا اصول۔"

"لیکن رات کو تو آپ نے کمال ہی کر دیا۔" میں نے چند قدم آگے بڑھتے ہوئے کہا۔ "وہ صرف انسانی ہمدردی اور آدمیت تھی، اس کا تعلق دوستی، دشمنی اور تنگ رحمی سے نہیں ہوتا۔"

پروفیسر اس وقت آدمیت کی انتہائی حدوں پر پرواز کر رہا تھا۔ میں نے اس کی تابناک آنکھوں اور باوقار چہرے کو غور سے دیکھا۔ اس نے مسکرا کر کہا، "اور یہ سمجھ لو کہ انسانیت بغیر اصول کے مکمل نہیں ہوتی اور کردار بغیر اپنے حقوق کی حفاظت کے نہیں پنپتا۔"

میں پروفیسر سے مسحور ہو رہا تھا، اس نے کہا، "شاید ٹرین جانے میں کم وقت ہے، آپ جائیں!"

میں بوجھل قدموں سے ڈبے میں واپس آیا، کس قدر سچا اور کس قدر بےلاگ کردار ہے، اس آدمی کا۔ پھر مجھے وہ حیدرآباد سندھ والا دوست یاد آگیا، سچ ہے ایسے بااصول اور انسانیت نواز آدمی کی گزر ایسے خودنما انسانوں کے ساتھ نہیں ہو سکتی جو خواہ مخواہ رعب ڈالیں۔ پروفیسر کے کردار کا ایک ایک جز میری سمجھ میں آچکا تھا۔ ٹرین جا رہی تھی۔ میں خاموشی سے اپنی سیٹ پر بیٹھا مریض اور تیماردار کی گفتگو سن رہا تھا۔

رات مجھے بڑی تکلیف رہی۔ ایک استفراغ ہوا۔ سر میں شدید درد اٹھ بےچینی تھی۔ لیکن تم کو خبر تک نہ ہوئی۔" مریض نے کہا۔

"وہ کم بخت پروفیسر اوپر نہیں آیا، ورنہ میں نیچے لیٹ کر آرام سے آپ کی تیمارداری کرتا، وہ بڑا بے رحم آدمی ہے۔ یہ ہماری انسانیت اور شرافت تھی کہ کہ اس کو نیچے بیٹھنے دیا، ورنہ ریلوے والے سب ہمارے تھے، ذرا اشارا کرتے تو پروفیسر کو اس ڈبے ہی سے نکلوا دیتے، لیکن ہماری شرافت نے اس کی اجازت نہ دی۔"

اف میرا خون رگوں میں کھول رہا تھا، ضبط کے بندھن ٹوٹ چکے تھے میں نے کہا، "معاف کیجیے بھائی جان جب آپکے تعلقات ریلوے والوں سے اتنے ہیں کہ ایک بااصول اور باوقار آدمی کو صرف اس لیے کہ وہ اپنا حق لینا چاہتا ہے، ہٹوا کر نکلوا دیں تو غالباً اس سے زیادہ آسان کام آپ کے لیے یہ تھا کہ دونوں نچلی نشستیں اپنے لیے ریزرو کروا لیتے۔" میرے جواب پر دونوں حیرت سے مجھے دیکھنے لگے۔ مریض نے ٹالنے کے لیے کہا، "مجھے متلی ہو رہی ہے۔ رات مجھے بڑی الجھن تھی۔ سر میں درد تھا۔"

"اور وہ بے رحم آدمی رات کو آپ کی گندگی سمیٹ رہا تھا۔ سر دبا رہا تھا، پانی پلا رہا تھا، رات دو گھنٹے اس نے آپ پر اپنی نیند برباد کی۔" میں نے جل کر کہہ دیا۔

مریض پریشان ہو گیا کہ میں اس حقیقت سے آگاہ ہوں جو وہ کسی قیمت پر بھی تیماردار پر ظاہر نہیں کرنا چاہتا تھا۔ اس نے کھسیانے انداز میں کہا، "خیر یہ اس کی اپنی حماقت تھی، ورنہ وہ ان کو جگا سکتا تھا۔" اس نے تیماردار کی طرف اشارا کر کے کہا۔ میں نے بیک وقت مریض اور تیماردار دونوں پر لعنت بھیجی اور خاموشی سے کتاب اٹھالی، اور میرے دونوں ساتھیوں نے اپنی مادری زبان میں بڑبڑانا شروع کر دیا، جو میں تو میں میرے آباو اجداد بھی سمجھنے سے قاصر تھے۔

(وحیدہ نسیم)

بچوں کی کہانی

پتّھر کا شیر

ایک دفعہ کا ذکر ہے دو بھائی اپنی ماں کے ساتھ ایک گھر میں رہتے تھے۔ بڑا بھائی خامون بہت تیز اور چالاک آدمی تھا۔ اور چھوٹا بھائی ہامون بہت سیدھا اور نیک آدمی تھا۔ بڑا بھائی سُنار تھا۔ وہ خوب لوگوں کو لوٹتا تھا۔ لوگ اس سے زیور اور سونے کی اور چیزیں بنواتے تھے، وہ اس میں سے سونا نکال لیتا اور کوئی اور دھات ملا دیتا۔ اپنے کام میں وہ ہوشیار بہت تھا، اس لیے کھوٹ کا پتہ نہ چلتا تھا۔

لیکن چھوٹا بھائی نہ تو ایسا کاریگر تھا اور نہ سونے میں کھوٹ ملانے کی مہارت اس میں تھی۔ اس کے علاوہ گاہکوں سے وہ ہمیشہ سچ بولتا تھا۔ بڑے بھائی کے کاروبار پر اس کی ان عادتوں کا بُرا اثر پڑتا تھا۔ آخر ایک روز اُس نے چھوٹے بھائی کو بُلا کر کہا کہ اب تمھارا میرے ساتھ ایک گھر میں رہنا مشکل ہے، تم یہاں سے چلے جاؤ۔ میری رائے یہ ہے کہ تم کہیں جا کر کھیتی باڑی کرو، اس کے سِوا اور کوئی کام تم سے نہیں ہو سکے گا۔ بہرطور اب تم میرے ساتھ نہیں رہ سکتے۔ جب تک تم یہاں رہوگے، میں دولتمند نہیں بن سکتا۔

غرض چھوٹے بھائی کو گھر سے اس حالت میں نکلنا پڑا کہ اس کے پاس سوائے ان کپڑوں کے جو وہ پہنے ہوئے تھا، اور کوئی چیز نہیں تھی، لیکن ہاں، دُنیا کا سب سے بڑا خزانہ اس کے ساتھ تھا۔ ان کی ماں کو اپنے بڑے بیٹے کے برتاؤ سے بڑا رنج ہوا اور وہ بھی اپنے چھوٹے بیٹے ہامون کے ساتھ چلی گئی۔

ماں کے پاس تھوڑا سا رُپیہ تھا اور کچھ گھرداری کا سامان تھا۔ چلتے چلتے وہ دونوں ایک بہت اُونچے پہاڑ کے نیچے کے حصے میں پہنچ گئے۔ یہاں ایک جھونپڑی بنی ہوئی تھی جو خالی پڑی تھی۔ وہ دونوں اس جھونپڑی میں رہنے لگے۔ تھوڑے سے فاصلے پر ایک چھوٹا سا شہر آباد تھا۔ ہامون اپنی کلہاڑی سے سوکھی لکڑیاں کاٹ لیتا، ان کے گٹھے باندھ لیتا اور شہر میں لے جا کر بیچ دیتا اور وہاں سے کھانے پینے کا سامان خرید لیتا۔

جھونپڑی کے آس پاس جتنی سوکھی لکڑیاں تھیں، وہ سب اس نے کاٹ کاٹ کے فروخت کر دیں۔ اس کے بعد لکڑیوں کی تلاش میں وہ پہاڑ پر چڑھنے لگا۔ یہ پہاڑ بالکل ویران اور اُجاڑ تھا۔ شہر میں اس پہاڑ کے خطروں کے متعلق بہت سی کہانیاں مشہور تھیں اور اس پر چڑھتے ہوئے سب ڈرتے تھے، اسی لیے ہامون کو اس کے گٹھوں کے خاصے اچھے دام مل جاتے تھے، جو دونوں ماں بیٹوں کی گزر بسر کے لیے کافی ہوتے تھے۔

ایک دن لکڑیوں کی تلاش میں وہ اور زیادہ اوپر پہنچ گیا۔ وہاں اس نے ایک چٹان پر پتھر کا بنا ہوا ایک شیر دیکھا جو بالکل اصل شیر کے برابر تھا۔ ہامون نے سوچا، یہ شیر ضرور پہاڑوں کا محافظ ہے۔ شیر کے آس پاس بہت سی سوکھی لکڑیاں جمع کیں اور بدستور ان کو شہر میں لے جا کر فروخت کیا اور وہاں سے اس نے دُو

موم بتیاں شیر کے اِدھر اُدھر رکھ کر روشن کردیں اور گھٹنوں کے بَل جھک کر شیر سے کہا،" میں جس جھونپڑی
رہتا ہوں، اس کے لیے آپ کا بہت شکرگزار ہوں۔"

اب شیر نے آہستہ آہستہ اپنا منھ کھولا اور بولا "تم اس پہاڑ پر کیوں آئے ہو؟"

ہامون کو شیر کے اس طرح بولنے پر نہ تو تعجب ہوا اور نہ وہ ڈر کر بھاگا۔ اس کے ذہن میں یہ بات
ہی سے جم چکی تھی کہ یہ شیر پہاڑوں کا محافظ ہے۔ اس نے اطمینان کے ساتھ جواب دیا،" میں یہاں سے
کاٹ کر لے جاتا ہوں اور انھیں بیچ کر اپنا اور اپنی ماں کا پیٹ پالتا ہوں، مگر میں صرف سوکھی لکڑیاں
ہوں۔ ہرے درخت نہیں کاٹتا۔ میں آپ کی مدد اور حمایت چاہتا ہوں اور جو کچھ آپ حکم دیں گے اس
عمل کروں گا۔"

شیر بولا، "کل جب تم آؤ تو کلہاڑی نہ لانا، بلکہ ایک بڑی سی بالٹی لیتے آنا اور دیکھو اب موم
نہ لانا۔ میں جنگل میں آگ لگانا نہیں چاہتا۔" یہ کہنے کے بعد اس نے اپنا منھ بند کرلیا اور ایسا معلوم
لگا جیسے اس نے کبھی منھ کھولا ہی نہ تھا۔

ہامون نے شیر کا شکریہ ادا کیا اور اس وقت تک وہاں موجود رہا جب تک دونوں بتیاں جل کر ختم
اس کے بعد وہ شہر گیا اور لکڑیاں بیچ کر ایک نئی بالٹی خریدی تاکہ شیر کی ہدایت پر عمل کرسکے۔

اگلے دن جیسے ہی ہامون شیر کے قریب پہنچا، اس نے ہامون کو مخاطب کرکے کہا،" یہ بالٹی میرے
نیچے رکھ دو، مگر دیکھو اس بات کا خاص طور پر خیال رکھنا کہ جیسے ہی بالٹی بھر جائے مجھے بتا دینا۔ جو کچھ میں
دے رہا ہوں، اس میں سے کچھ بھی زمین پر نہیں گرنا چاہیے۔"

ہامون نے حرف بہ حرف شیر کی ہدایت پر عمل کیا۔ اب شیر نے اپنے جبڑے کھولے اور اس کے
میں سے سونے کے سکے نکل نکل کر بالٹی میں گرنے لگے۔ جیسے ہی ایک چوتھائی بالٹی خالی رہ گئی اس
شیر سے کہہ دیا۔ شیر نے فوراً اپنا منھ بند کرلیا۔

ہامون اپنا خزانہ لے کر ماں کے پاس پہنچا۔ ماں نے خدا کا شکر کیا۔ اس نے بہت سے کھیت خرید
گائیں اور بھینسیں اور بکریاں خریدیں اور دونوں ماں بیٹے عیش و آرام سے زندگی بسر کرنے لگے۔

ہوتے ہوتے ہامون کی خوش حالی کی خبر اس کے بڑے بھائی خامون تک پہنچی۔ پہلے تو اسے یقین نہ
مگر جب کئی آدمیوں سے ایک ہی قسم کی باتیں سُنیں تو وہ اپنی بیوی کو ساتھ لے کر اپنے چھوٹے بھائی
اپنی ماں سے ملنے کے لیے ان کے ہاں پہنچا اور ان سے کہا،" میں بہت پریشان تھا کہ خدا جانے تمھا
حال ہوگا اور یہ سوچ کر آیا تھا کہ تمھاری کچھ مدد کروں گا۔"

مگر ہامون اور اس کی ماں نے کہا،" ہمیں کسی چیز کی ضرورت نہیں ہے، خدا نے ہمیں سب کچھ دیا
یہی نہیں، بلکہ ہامون نے اپنے بھائی خامون اور بھابی کی بہت خاطر مدارات کی۔ خامون نے طرح
سے یہ معلوم کرنے کی کوشش کی کہ ہامون کیوں کر اس قدر دولت مند ہوگیا مگر جب کسی طرح معلوم
تو وہ براہِ راست ہامون سے پوچھ بیٹھا۔ ہامون نے صاف صاف سب بتا دیا کہ کس طرح ایک پتھر

نے اسے مالا مال کردیا۔ رات کو خامون اور اس کی بیوی نے مشورہ کیا اور اگلے دن وہ دونوں ہامون کی سب سے بڑی بالٹی لے کر شیر کے پاس پہنچے۔ بیوی تو ایک جھاڑی میں چھپ گئی، خامون بالٹی لیے ہوئے شیر کے پاس گیا۔ شیر نے اسے دیکھتے ہی دہاڑ کر کہا، "تم کیوں آئے ہو، کیا چاہتے ہو؟"

خامون ڈرتے ڈرتے بولا، "میرے چھوٹے بھائی نے مجھے بتایا تھا کہ حضور نے اس سے بالٹی لانے کو کہا تھا۔ میں بھی بالٹی لے کر آیا ہوں۔"

شیر نے کہا، "بالٹی میرے منھ کے نیچے رکھ دو اور وہ جب بھرنے کے قریب ہو، مجھے بتا دینا، جو کچھ میں تمھیں دے رہا ہوں اس میں سے کچھ بھی زمین پر نہ گرنا چاہیے۔"

یہ کہتے ہی شیر کے منھ میں سے سونے کے سکے نکل نکل کر بالٹی میں بھرنے لگے۔ یہاں تک کہ بالٹی اوپر تک بھر گئی، خامون نے لالچ کے مارے شیر کو بتایا نہیں کہ بالٹی بھر گئی۔ جیسے ہی سکے زمین پر گرے اور سکے شیر کے منھ سے نکلنے بند ہوگئے، مگر اس کا منھ کھلا رہا اور اس نے زور سے کہا، "ایک بڑا سا سکہ میرے حلق میں اٹک گیا ہے، اپنا ہاتھ میرے منھ میں ڈال کر اسے نکال لو۔"

خامون نے بڑی خوشی سے شیر کے منھ میں اپنا ہاتھ ڈال دیا مگر جیسے ہی اس کے بڑے سے منھ میں خامون کا ہاتھ بازو تک پہنچا، شیر نے اپنا منھ بند کرلیا۔ جب خامون کی بیوی جھاڑیوں سے نکل کر آئی تو وہ پتھر کے شیر کے منھ میں پھنسا ہوا لٹک رہا تھا اور اس کے نیچے پتھروں کے ٹکڑوں اور خاک دھول سے بھری ہوئی بالٹی رکھی تھی۔

خامون اپنی بیوی سے بولا، "شیر کے حضور میں مجھ سے بڑی غلطی سرزد ہوگئی۔ تم جا کر گھر سے میرے لیے کھانا اور کمبل وغیرہ لے آؤ، یہاں سردی بہت ہے، مگر دیکھو میرے بھائی اور میری ماں سے کچھ نہ کہنا، ورنہ وہ آکر مجھے مار ڈالیں گے۔"

خامون کی بیوی نے اس کی ہدایتوں پر عمل کیا۔ وہ بیچاری روز گھر سے کھانا لاکر اسے کھلاتی رہی۔ جب کئی مہینے اسی طرح گزر گئے تو ایک روز وہ رو رو کر کہنے لگی، "گھر کا سب سامان میں نے بیچ بیچ کر تمھیں کھلا دیا اور اسی سے اپنا پیٹ پالتی رہی اب کچھ بھی باقی نہیں رہا۔ گھر بھی بک گیا، دکان بھی گئی۔ اب میں کیا کروں، کاش تمھیں مالدار بننے کی ہوس یہاں نہ لاتی۔"

پھر اس نے شیر کو مخاطب کیا اور رو رو کر کہنے لگی، "حضور! میرے خاوند سے بڑی غلطی ہوئی۔ اس نے آپ کی ہدایتوں پر عمل نہیں کیا۔ ہم لوگ تباہ ہوگئے۔ اب حضور اس کا قصور معاف کر دیجیے۔"

شیر نے یہ سن کر ایک دم اپنا منھ کھول دیا اور اس کے قہقہوں کی دہاڑ سے سارا جنگل گونج اٹھا۔ جیسے ہی خامون شیر کے جبڑوں سے رہا ہوا وہ بے تحاشا بھاگا اور اس کی بیوی اس کے ساتھ ساتھ بھاگی۔ دونوں سیدھے ہامون کے پاس پہنچے اور اس سے اپنی گزر بسر کے لیے مدد مانگی۔ ہامون نے اس کی دل کھول کر مدد کی اور اس کو ایک کھیت بھی خرید دیا۔ اسی کھیت کو بونے جوتنے میں اس نے اپنی زندگی کے باقی دن گزار دیے اور پھر کبھی پہاڑ کے پاس بھی نہیں گیا۔

انوکھی مسواک

شیخ سعید احمد

میرے ایک بزرگ جن کو جوانی کے عالم میں سیر و سیاحت کا بڑا
شوق تھا۔ انھوں نے بہت تھوڑے عرصہ میں کئی چھوٹے
اور بڑے سفر کیے جن کے دل چسپ واقعات وہ اکثر ہم
سناتے ہیں جیسے سند باد جہازی اپنی داستاں دہرا رہا ہو
بعض واقعات پر مجھے بالکل یقین نہیں آتا مگر ایک واقعہ انھوں
نے ایسا بیان کیا جس میں مجھے صداقت نظر آتی اور اس وا
کی تصدیق ان کے ایک پرانے دوست سے بھی ہوئی

جون ۱۹۰۱ء کا واقعہ ہے کہ مجھے شملہ جانے کا اتفاق ہوا۔ وہاں میری اُن چند دوستوں سے ملاقات ہوگئی جو شملہ سے کلو تک پیدل سفر کا پروگرام بنائے بیٹھے تھے۔ انھوں نے اصرار کیا کہ میں بھی ان کے ہمراہ چلوں۔ دل چاہتا تھا کہ ایسے سفر کا لطف اٹھاؤں مگر حالات اس کی اجازت نہ دیتے تھے۔ مجبورًا انھیں سلامتی کی دعائیں دے کر اُن سے رخصت ہوا۔ ابھی میں اپنی جائے رہائش تک نہ پہنچا تھا کہ مجھے پتہ چلا کہ پنجاب کے جنگلات کے محکمے کے اعلا افسر کو اپنے لیے ایک کلرک کی ضرورت ہے (کیمپ) چناں چہ دوسرے ہی دن صاحب بہادر سے ملا۔ وہ میری گفتگو سے ایسا متاثر ہوا کہ اس نے مجھے کیمپ کلرک مقرر کرلیا۔ پہلے کیمپ کلرک کو ترقی دے دی جو نہایت ہی شریف آدمی تھا۔ اس نے مجھے کام کی موٹی موٹی باتیں بتادیں اور دورے کا پروگرام بھی اچھی طرح سمجھا دیا۔ اس پروگرام کے مطابق ہمیں شملہ سے کلو اور وہاں سے چمبہ براہ کانگڑہ جانا تھا۔ میں حیران تھا کہ قدرت نے میرے لیے ایسا سامان مہیا کردیا ہے کہ میں اپنے مذکورۂ بالا دوستوں کی جماعت سے بدرجہا بہتر اور زیادہ آسان طریقے سے سفر کرسکوں گا۔ اس لیے میں نے خدا کا شکر ادا کیا۔

ہمارے ساتھ ستر یا اسی قلیوں کا سامان تھا۔ دفتر کے سامان کے علاوہ صاحب بہادر کا نجی سامان بہت تھا اور کیونکہ صاحب بہادر کے ہمراہ ان کی میم صاحبہ بھی تھیں، اس لیے اُن کے واسطے ڈانڈی کا انتظام کیا گیا۔ ڈانڈی بغیر چھت کے ایک قسم کی ڈولی ہوتی ہے جسے چار یا چھے قلی اپنے کندھوں پر اٹھاتے ہیں۔ چپراسیوں اور خلاصیوں کے علاوہ صاحب بہادر کا خانساماں بیرہ، آبدار، مہتر وغیرہ بھی ساتھ تھے۔ ہمیں دس بارہ میل روز سفر کرنا پڑتا اور ایسے سفر کے بعد ایک یا دو دن قیام ہوتا۔ یہاں یہ ذکر کردینا مناسب معلوم ہوتا ہے کہ ہمارا دورہ اپنے دوستوں کی روانگی کے دس یا بارہ دن کے بعد شروع ہوا۔ شملہ سے کلو تک سیدھی سڑک ۱۲۰ میل لمبی ہے۔ میرے دوستوں کو عام لوگوں کی طرح اس پر سفر کرنا تھا اور ہمیں چونکہ بعض دفعہ ایسے جنگلوں میں قیام کرنا پڑتا جو اس سڑک سے کافی دور ہوتے ہیں لیے ایسے راستوں گزرنا پڑتا جنھیں عام راہ نہیں کہا جا سکتا، انھیں پگڈنڈیاں کہنا زیادہ ہوگا۔ اس تشریح سے میرا مطلب یہ ہے کہ میرے دوستوں سے میری کہیں ملاقات نہ ہوسکی۔ شملہ سے روانگی کے ایک ہفتے بعد ہم کوٹ گڑھ پہنچے۔ جگہ شملہ سے ۵۵ میل دور ہے اور ریاست بوشہر کا دارالخلافہ ہے۔ ریاست بوشہر کی ۲۹ ریاستوں میں دوسرے درجے کی ریاست تھی جس کا رقبہ بہت مگر آمدن بہت کم۔ کوٹ گڑھ سے چل کر ہمیں ایک ایسی جگہ قیام کرنا پڑا ج دریائے ستلج کا پاٹ کوئی چھے فٹ کے قریب ہے۔ عین کنارے پر بلا کی گرمی پڑ ہے مگر جہاں اس چھوٹی سی ندی کو عبور کیا وہی سردی، یخ بستہ ہوائیں ج کی خصوصیات ہوتی ہیں، شروع ہوجاتی ہیں۔ صاحب بہادر کے نجی اسباب میں شراب بھی تھی۔ شراب کی بوتلوں کے لیے ایک خاص قسم کا چھوٹا صندوق بغیر ڈھکنے کے تیار کیا گیا تھا۔ اس میں دس بارہ بوتلیں سماج اور ایک آدمی اسے آسانی سے اٹھائے لیے جاتا۔ یہ صندوقچہ عمومًا بیر اٹھایا کرتا کیونکہ کسی قلی کے سپرد کرنے سے ڈر تھا کہ کہیں اسکی بے احتیا سے کوئی بوتل نہ ٹوٹ جائے۔ ایک جگہ سے کوچ کرتے وقت میں سب آخر میں روانہ ہوتا کیونکہ میرا فرض تھا کہ دیکھوں کوئی چیز رہ تو نہیں گئی۔ صاحب بہادر میم صاحب کے ہمراہ ڈانڈی کے ساتھ چلتے۔ باقی عملہ دو یا تین چار آدمیوں کی ٹولیوں میں سفر کرتا۔ ستلج کے کنارے جیسا کہ میں چکا ہوں، سخت گرمی تھی، مگر وہاں کے لوگوں نے ہم میں سے کسی کو کوارٹروں کے باہر نہ سونے دیا، کیونکہ ان کے کہنے کے مطابق رات کو کو درندہ آتا ہے اور باہر سوئے ہوئے آدمی کو اٹھالے جاتا ہے۔ اس چھوٹی کے آگے گھنا جنگل تھا جو غالبًا تین یا چار میل لمبا تھا۔ وہاں سے روانہ ہو جب ہم اپنی دوسری منزل پر پہنچے تو پتہ لگا کہ بیرا ابھی تک وہاں نہ پہنچا اس لیے ہم سب کو اور خاص صاحب بہادر کو بہت فکر ہوئی۔ کچھ دیر انتظ

اور تشویش ہوتی رہی۔ اِدھر اُدھر ڈھونڈا گیا مگر سب بے سُود۔ کافی دیر کے بعد بے چارا بیرہ وہاں پہنچا۔ سانس باہر ہوتا نظر آیا۔ گھبرایا ہُوا منھ کھول کر بات کرنے سے ڈر معلوم ہو رہا تھا۔ تھوڑی دیر دم لینے کے بعد اس نے اپنا بیان شروع کیا جو میں صاحب بہادر کو انگریزی میں سمجھاتا رہا۔ گو اسکی باتیں مجھے صاحب بہادر کو انگریزی میں بتانے میں بڑی دقت ہوئی پھر بھی صاحب نے اور میم صاحب نے بہت دلچسپی سے اس کا بیان سُنا۔

صاحب جس وقت میں جنگل سے کوئی میل ڈیڑھ میل گیا ہونگا تو اچانک مجھے دس بارہ بندروں نے آن گھیرا اور اشاروں سے شراب طلب کرنی شروع کی جب میں نے ان کا حکم ماننے میں کچھ پس و پیش کی تو وہ پہلے غراتے رہے بعد میں انھوں نے ڈرانا اور حملہ کرنا شروع کر دیا۔ ناچار مجھے ان کو باری باری تھوڑی تھوڑی شراب گلاس میں انڈیل کر دینا پڑی، حتیٰ کہ دو بوتلیں جن میں سے صاحب بہادر نے بمشکل چھٹانک شراب صَرف کی ہوگی، ختم ہوگئیں۔ تمام بندر راضی ہوگئے اور میرے ارد گرد ناچنے کودنے لگے۔ پہلے تو میں ڈرتا رہا پھر میں نے ہمت کر کے ان کے نرغے سے نکلنے کا ارادہ کیا تو سب میرے راستے میں آن کھڑے ہوئے۔ تمام بندروں کی آنکھوں سے ظاہر ہوتا تھا کہ اگر میں نے بھاگنے کی کوشش کی تو تمام حملہ آور بن جائیں گے۔ ان میں سے ایک موٹا تازہ بندر جو غالباً ان کا سَردار معلوم ہوتا تھا تمام بندروں کو میرے ارد گرد تعینات کر کے کہیں چلا گیا۔ قہرِ درویش برجانِ درویش میں بیٹھ گیا۔ کوئی آدھ گھنٹے کے بعد بندر واپس آیا۔ اس دوران میں کسی بندر نے کسی قسم کی کوئی حرکت نہ کی۔ سَردار بندر کے ہاتھ میں درخت کی ایک ٹہنی تھی جو دو بالشت لمبی تھی۔ اس نے مجھے اشارے سے بتایا کہ میں اسے بطور مسواک یا داتن استعمال کروں۔ چُناں چہ میں نے ایسا کیا۔ نتیجہ یہ ہوا کہ جو پانچ یا چھے دانت میرے منھ میں باقی تھے وہ بھی وہیں گر گئے۔ کسی قسم کا خون دیکھنے میں نہیں آیا۔ تمام بندر میرا پوپلا منھ دیکھ کر بڑے زور زور سے ہنسنے اور ناچنے کودنے لگے۔ مگر بندروں کے سَردار نے مجھے تسلی دی اور تمام بندروں کو لے کر ایک طرف چل دیے اور میں سیدھا ساں آپ کی تلاش میں بھاگا۔

ہم نے دیکھا کہ واقعی اس کے منھ میں ایک دانت بھی باقی نہیں۔ صاحب بہادر نے وہ ٹہنی اپنے پاس رکھ لی۔ اتفاق کی بات صاحب کے خانساماں کے بھی پانچ یا چھے ہی دانت تھے، صاحب بہادر نے اس پر بھی تجربہ کیا۔ چُنانچہ خانساماں نے جوں ہی ٹہنی کا استعمال کیا، اُس کے جتنے دانت تھے سب گر گئے اور ہماری حیرت کی انتہا نہ رہی۔ مگر سب سے حیران کُن بات یہ ہوئی کہ چند دن گزرے کہ بیرہ اور خانساماں کے دانت نئے سرے سے نکلنے شروع ہوگئے اور ان کا کہنا ہے کہ ایسا معلوم ہوتا ہو کہ ہمارے جبڑے بھی مضبوط ہوگئے ہیں۔ تھوڑے عرصے بعد ان کے چمک دار اور خوب صورت دانت دیکھ کر ہر کوئی رشک کرتا تھا۔

ایک انگریز سیاح جو ہندُستان میں جنگِ عظیم سے پہلے دو سال تک سیر و سیاحت کرتا رہا، انگلینڈ میں اس نے ایک کتاب لکھی جس کا نام انڈین ٹرویلر INDIAN-TRAVELS تھا۔ لکھتے ہیں کہ کشمیر میں ایسا درخت ملتا ہو جس کی مسواک کرنے سے انسان کے دانت سَو سال تک خراب نہیں ہوتے اور ایک ایسا درخت بھی ہو جس کی ٹہنی منھ میں رکھتے ہی دانت جھڑ جاتے ہیں۔ ممکن ہے یہ "انوکھی مسواک" بھی اسی درخت کی ہو جس کا ذکر اس واقعہ میں کیا گیا ہے۔ بہرطور مجھے اس سے اِتّفاق ہے کہ یہ واقعہ بالکل صحیح ہے۔ اس کی تصدیق اب کشمیر کے جنگلوں میں ملنی مشکل ہے جب تک کہ ایک تحقیقاتی مہم کشمیر کے جنگلوں میں پوری طرح چھان بین نہ کرے کیونکہ یہ واقعہ بھی پچاس سَال سے زیادہ پُرانا ہے۔

دل کی دھڑکن

برطانیہ کے کارخانوں میں ایک ایسی مشین تیار کی جا رہی ہے جو انسان کے دل میں دوبارہ حرکت پیدا کر سکتی ہے۔ جن لوگوں کے دل کمزور ہوتے ہیں اور اس کی وجہ سے انھیں آپریشن کرانا ہوتا ہے، یہ مشین ان کے دل کی دھڑکنیں تیز کرنے کے لیے بہت مفید ہوگی۔ یہ ایک چھوٹی سی مشین ہے جسے آسانی سے اٹھا کرلے جایا جا سکتا ہے۔ مشین خود بخود انسانی دل کی حرکت جاری رکھتی ہے اور اگر دل کی حرکت بند ہونے کا خطرہ پیدا ہو تو مشین کی گھنٹی بجنے لگتی ہے اور انسان چوکنا ہو جاتا ہے۔ اس مشین کا ایک اور فائدہ یہ بھی ہے کہ اسے مریض کے جسم کے کپڑوں کے اوپر ہی سے استعمال کیا جا سکتا ہے بعض اوقات کپڑے اتارنے میں جو وقت صرف ہوتا ہے اس کے اندر مریض ہلاک ہو جاتا ہے۔ اس وجہ سے اس مشین کو فوری طور پر استعمال کیا جا سکتا ہے۔ عام طور پر انسانی دماغ کو نقصان پہنچائے بغیر پانچ منٹ تک دل کی دھڑکن بند رہ سکتی ہے۔

سستے راکٹ

ایسے سستے راکٹ تیار کیے جا رہے ہیں جو موسم کی پیش گوئی کرنے میں مدد دینے کے لیے زمین سے ۲ لاکھ فٹ اوپر فضا کے مشاہدے کے لیے فائدہ مند ہوں گے۔ یہ راکٹ موجودہ موسمی غباروں کی نسبت دوگنے اونچے ہیں۔ بنیادی طور پر ہواؤں، ان کے رخ اور رفتار کے متعلق معلومات جمع کرتے ہیں۔ دباؤ، درجۂ حرارت اور رطوبت کے متعلق معلومات حاصل ہونے سے امید ہے کہ موسم کے متعلق زیادہ صحیح پیش گوئی کی جا سکے گی۔

یہ سستے راکٹ ۱۰ جنوری سے ۱۹ فروری تک روزانہ والپس آئی لینڈ ورجینیا اور پوائنٹ لوگو (کیلی فورنیا) سے چھوڑے گئے تھے۔ دوسری ریاستوں میں نئے اسٹیشنوں سے اس سال کے آخر میں مزید راکٹ چھوڑنے کا منصوبہ بنایا گیا ہے۔

بیس سال سے زائد کے عرصے میں دنیا کے مختلف حصوں میں اسٹیشنوں سے ایک دن میں دو یا ایک موسمی غبارے چھوڑے گئے ہیں۔ ان سے ہوا، دباؤ، درجۂ حرارت اور رطوبت کے متعلق معلومات حاصل ہوئی ہیں لیکن وہ راکٹ صرف ایک لاکھ فٹ کی بلندی تک گئے ہیں۔

خلائی راکٹ سے رابطہ

امریکی فوج ایک ایسے چھوٹے سے آلے کا تجربہ کر رہی ہے جو دور دراز خلائی راکٹوں کے ساتھ رابطہ قائم کرنے کے لیے استعمال کیے جانے والے رائج آلات کے پیغام بھیجنے اور وصول کرنے کی حد کو دس گنا بڑھا سکتا ہے۔ اس آلے کا نام "روبی میسر" ہے۔ یاقوت کے علاوہ اس میں ایک پاؤ اونس کا مقناطیس اور ٹرانزیشن سیکشن ہے۔ ریسیور سمیت اس کا وزن ۲۵ پونڈ ہے اور اس کو گھریلو ٹیلی ویژن سیٹ کے ایک ڈبے میں رکھا جا سکتا ہے۔

بہتر زندگی، بہتر صحت

افسروں یا دفتروں میں تحریری کام کرنے والوں کو قلبی عوارض زیادہ ہوتے ہیں، شاید یہ بات غلط ثابت ہو۔

نیویارک ہسپتال کے ماہرین کا دعویٰ ہے کہ دو ہزار افراد کی مسلسل نگہداشت سے یہ بات واضح ہو گئی ہے کہ افسران قلبی عوارض میں کم مبتلا ہوتے ہیں۔ برخلاف اس کے مزدور اور دوسرے کم حیثیت افراد میں اس کے مواقع کافی پائے جاتے ہیں۔

اپنے اس دعوے کے ثبوت میں ماہرین کا بیان ہے کہ زندگی میں کامیابی صحت میں ترقی کا سبب ہوتی ہے۔ زیادہ آمدنی کے بعد صحت کی نگہداشت زیادہ اچھی طرح ہو سکتی ہے۔ افسران کی زیادہ تعداد کالج کے گریجویٹس پر مشتمل ہوتی ہے اور وہ صحت کی اہمیت اور عادات کی خرابی و اصلاح پر دھیان دے سکتے ہیں۔

نیویارک یونیورسٹی کے طبی کالج میں جو نتائج حاصل ہوئے ہیں اُن سے یہ بات ثابت ہوگئی ہے کہ کم حیثیت کے افراد خراب صحت رکھتے ہیں۔

چناں چہ افسران میں ۱۲.۳ فی صدی ضغطۂ دموی کا شکار پائے گئے جبکہ مزدوروں میں ۴۰ سال سے زیادہ عمر والوں میں ۱۵ فی صدی یہ شکایت ملتی ہے۔

تصلب شرائین افسران میں ۷.۸ فی صدی اور مزدوروں میں ۱۵.۴ فی صدی پایا جاتا ہے۔

دورۂ قلبی عام طور پر افسران میں ۳.۷ فی صدی اور کم حیثیت افراد میں ۵.۱ فی صدی پایا جاتا ہے۔

ذیابیطس کی گولیاں

تیس سال پہلے ڈاکٹروں کے پاس ایک بھی اینٹی بایوٹک دوا ایسی نہیں تھی جو اس مرض میں دی جا سکتی۔ دو دوائیں زیر تجربہ تھیں۔ ان میں سے ایک کاربوٹا مائڈ تھی، جس کو اس وجہ سے ترک کر دیا گیا کہ اس سے جگر میں نقصان پہنچ جانے کا خطرہ تھا۔ ذیابیطس کے مریض انسولین اور سوئی کا شکار رہتے۔ پچھلے ہفتے ۱۵ ماہرین میں ٹن میں سائنس کی نیویارک اکادمی کی سرپرستی میں جمع ہوئے۔ یہ سات ماہ میں ان کا دوسرا سمپوزیم تھا۔ اس میں کئی دواؤں پر غور کیا گیا۔ ان میں سے تین عام طور پر استعمال کی جا رہی ہیں اور تین پر ابھی ریسرچ جاری ہے۔

بعض نکات پر ڈاکٹر متفق ہیں، بعض نکات پر بہت اختلاف ہے۔

خاص خاص نکات یہ ہیں:

دوائیں مریض کو وزن بڑھنے کی احتیاطوں سے مستغنی نہیں کرتیں اور مریضوں کو مقررہ غذا کی سختی سے پابندی کرنی پڑتی ہے۔

منہ سے استعمال کی جانے والی دوائیں ہمیشہ انسولین کی قائم مقام ثابت نہیں ہوتیں۔ اگرچہ ان کی مدد سے انسولین کی ضرورت گھٹ جاتی ہے۔

یہ دوائیں بانقراس کو تحریک دے کر اس کے فعل کی سستی کو کم کر دیتی ہیں اور طبعی یا باہر سے داخل کی ہوئی انسولین کے اثر کو زیادہ مؤثر بنا دیتی ہیں۔

گندھک سے مرکب دوائیں صرف درمیانی عمر کے مریضوں کے مستقل مرض کے ساتھ مخصوص ہیں۔ یہ ان لوگوں کے لیے بالکل مفید نہیں ہیں جن کا مرض بچپن سے شروع ہوتا ہے اور اس میں اتار چڑھاؤ پایا جاتا ہے۔

اس قسم کی دواؤں میں سے ٹول بوٹا مائڈ سب سے بہتر ہے کیونکہ امریکہ کے پندرہ لاکھ ذیابیطس کے مریضوں میں سے پانچ لاکھ مریض اسے باقاعدہ استعمال کر رہے ہیں۔

بڑھاپے کا علاج

رومانیہ کی ایک اکسٹھ سالہ خاتون ڈاکٹر پروفیسر اینا آلان نے یہاں ۱۹ نومبر کو دو سو ڈاکٹروں کے سامنے انگریزی میں لکھا ہوا ایک مقالہ پڑھتے ہوئے یہ انکشاف کیا کہ "بڑھاپا بھی ایک بیماری ہے جس کا دوسری بیماریوں کی طرح علاج کیا جا سکتا ہے۔"

زیر حوالہ مقالے میں پروفیسر موصوفہ نے اپنی تحقیقات کے نتیجوں کا ذکر کرتے ہوئے بتایا کہ "ایچ تھری" نام کی دوا کے انجکشن دینے سے بوڑھے نہ صرف صحتی اعتبار سے جوان ہو گئے بلکہ اُن کے سفید بال بھی جوانی کے بالوں کے مانند کالے ہو گئے۔

ان کے مقالے سے یہ بھی معلوم ہوا کہ ان کی دریافت کی ہوئی دوا سے گزشتہ دو سال میں جوانوں اور بوڑھوں کو ایشیائی انفلوئنزا سے محفوظ رہنے میں بھی مدد ملی ہے۔

اپنے مقالے میں پروفیسر موصوفہ نے یہ بھی بتایا کہ انھیں یہ دوا بڑھاپا، گٹھیا اور امراض قلب و اعصاب کا علاج کرنے کے مختلف تجربات کرنے سے حاصل ہوئی ہے۔ انھوں نے یہ بھی بتایا کہ اس دوا سے ایسے بوڑھے اور ادھیڑ عمر کے لوگوں کی شرح اموات میں بھی کمی ہوئی ہے جو گٹھیا، جلد، اعصاب اور دل کی رگوں کی بیماریوں میں مبتلا تھے۔

صحت کا معیار

برطانوی وزارت صحت کی سالانہ رپورٹ بابتہ ۱۹۵۸ء میں بتایا گیا ہے کہ نوزائیدہ اور دوسرے بچوں کی اموات برطانیہ میں بہت کم ہو گئی ہیں۔ وسط ۱۹۵۸ء تک انگلستان و ویلز کی آبادی چار کروڑ ۱۸ لاکھ نو ہزار ہو چکی تھی، جو ایک سیاریکارڈ ہے۔ ایک سال قبل کے مقابلے میں یہ آبادی دو لاکھ دو ہزار زیادہ تھی۔ ۱۹۴۸ء میں دق و سل نے انیس ہزار اٹھاسی جانیں لی تھیں۔ گزشتہ سال ایسی اموات کی تعداد تین ہزار نو سو ننانوے تھی۔ ۱۹۵۸ء میں پولیو کیس بھی کم تھے۔

ہمدرد صحت

ایڈیٹر
حکیم محمد سعید

شمارہ ۹	ستمبر ۱۹۶۰ء	جلد ۲۹

دونوں ٹانگوں سے چلیے

یونانی (مشرقی) طب کی اچھائیوں اور مغربی طب کی اچھ
کو ملا کر ایک "پاکستانی طب" بنائیے
ایک ایسا مرکز تحقیق بنائیے جہاں حکیم اور ڈاکٹر مل کر کام کر

زندگی کے ہر شعبہ میں تعمیر نو کی ہمہ گیر مہم جاری ہے۔ اس سلسلے میں صحت کا مسئلہ اپنی سنگینی ک
سے نمایاں طور پر جاذب توجہ ہے۔ کوئی حکومت جو اپنی بقا کے لیے سرگرم عمل ہو اس کلیدی مسئلے کو نظ
نہیں کرسکتی۔ تجربے نے بتایا ہے کہ ایک قوم کی صحت اس کی معاشی ترقی کی ضامن ہوتی ہے۔ ایسے ملک
جمہوریت سماج کے ادنیٰ ترین طبقات میں بسیرا لیے ہوئے ہے، گلیوں میں بسنے والوں اور کھیتوں میں ہل
والوں کی صحت کا لحاظ تقدم کا درجہ رکھتا ہے اور نیچے طبقوں کی صحت کی حفاظت حرارت غریزی
توانائی کے سرچشمہ کی حفاظت کا حکم رکھتی ہے۔ مرض کے ازالے کے لیے پاکستان میں علاج کے دو نظا
ہیں۔ ایک نظام ارباب اختیار کے "چہیتے" کی حیثیت رکھتا ہے اور ارباب حکومت ہر ممکن طریقے سے
ناز برداری کرنے اور اس کی خوشنودی کے جویاں رہتے ہیں، اور اس کوشش میں دوسرے نظام کا خو
کے درپے ہیں۔ دوسرے نظام کے ساتھ سوتیلی ماں کا سا سلوک کرنے کی وجہ سے وہ موت و حیا
کشمکش میں مبتلا ہے۔ حالاں کہ دھتکارا ہوا نظام ملک و قوم کا صلبی فرزند اور منظور نظر گود لیا ہ
دیسی نظام کی حقارت ماضی میں ہماری سیاست اور ثقافت پر غیر ملکی شہنشاہیت کے تسلط کی یا
جس نے اس پر غیر سائنسی کا داغ لگا کر اس کو متروک کر دیا تھا۔ لیکن متروک نظام کافی سخت جان ثا
ان دونوں نظاموں میں تصادم اب تک جاری ہے۔ اور اس تصادم کو ختم کرنے اور مطلوبہ نصب العی
چڑھانے کے لیے اب تک کوئی حقیقت پسندانہ اقدام عمل میں نہیں لایا گیا ہے۔

علاج کے دونوں نظام مشرقی اور مغربی۔ دو ٹانگیں یا دو ستون ہیں جن پر قومی صحت کی مم
ہے اس میں سے اگر کسی ایک ٹانگ یا ستون کو بھی الگ کر دیا گیا تو پوری عمارت دھڑام سے نیچے آرہے گی ا
جائے گی مستحکم اور ٹھوس طریقہ کار اس کے سوا کچھ نہیں ہوسکتا کہ "دونوں ٹانگوں کو آزما لیا جائے"
"دونوں کو حرکت میں رکھا جائے"۔

تنہا ایلوپیتھی کیوں کافی نہیں ہے : ایلوپیتھی کی دوائیں نہایت گراں ہیں اور ہمارے
عوام انتہائی افلاس کا شکار ہیں۔ یہ وہ حقائق ہیں جس سے چشم پوشی نہیں کی جاسکتی۔ بلاشبہ کچھ
میں طب کے میدان میں مغرب نے بہت ترقی کی ہے۔ اس بات سے بھی انکار نہیں کیا جاسکتا ہے کہ
خاص امراض اور نازک حالات میں جدید طب کے معالجین مریض کی زندگی کو بچا لیتے ہیں۔ اس
میں لازمی ہے کہ جدید معالجین کی طرف رجوع کیا جائے۔ لیکن اس کے ساتھ اس بات کی سچائی

غافلاں درکارِ خویش و عاقلاں درکارِ دوست   عاشقاں زیں ہر دو فارغ محو در دیدارِ دوست

حقیقی شفابخشی کا ایک کامل اصول یہ ہے کہ اگر ہم شفائے عاجل و کامل کے متمنی ہیں تو ہمیں مریض کی "جہت خیر" پر اپنی توجہ کو مرکوز کرنا چاہیے نہ کہ جہت شر پر۔ مریض کی روح میں ہمیں صرف شفا و تندرستی، صحت و عافیت ہی کا مشاہدہ کرنا چاہیے۔ اب تم شر کا مشاہدہ ہی نہیں کرتے، نہ اس وجہ سے کہ تم نابینا ہو، نہ اس وجہ سے کہ تم اس شر کی طرف سے اپنی آنکھیں بند کیے لیتے ہو جو اس کی روح میں ظاہر ہو رہا ہے، بلکہ محض اس وجہ سے کہ تم اس حقیقت کو بخوبی جانتے ہو کہ شر محض ایک سلبی چیز ہے اور اپنی حقیقت کے لحاظ سے عدم ہے۔ یہ ایک صداقت ہے اور اس مریض کی صحت کی خاطر تم اس صداقت کو ظاہر ہونے اور اپنا کام انجام دینے کی اجازت دے رہے ہو۔

اگر تم اس جہتِ خیر کو واقعی دیکھ نہیں سکتے یا محسوس نہیں کر سکتے تو تمہیں یہ کوشش کرنی چاہیے کہ تم ایمان کی آنکھ سے اس کا مشاہدہ کرو اور تصور کرو کہ ایک نورِ مقدس اس کی روح کی گہرائیوں میں متجلی ہے۔ اسی نور کا ایمان کی آنکھ سے مشاہدہ کرو۔ اسی کی جانب اپنی ساری توجہ کو مرکوز کر دو۔ اسی کو ظاہر و باطن میں عیاں و ظاہر دیکھو۔ یہ کام تمہارے ارادۂ ثابتہ و داعیۂ قویہ کی مدد سے ممکن ہو جاتا ہے، کیونکہ:

اگر داعیہ محبط دارد سیلت   خار و خسِ ایں دشت نگیرد ذیلت

چوں قبلہ نما اگرچہ گردانندت   باید کہ بسوئے یار باشد میلت

چونکہ تم نے اپنی توجہ اس پر مرکوز کر دی ہے۔ مریض کی روح میں اس کا کامل ظہور ہونے لگتا ہے، یہاں تک کہ اس کی تجلی آفتاب کے نور کو شرمانے لگتی ہے۔ اس طرح روح میں صحت کا ظہور ہونے لگتا ہے اور اس طرح اس کو وجدان ہوتا ہے کہ وہ باقی بحق ہے، قطرۂ نور ہے، سراپا نور ہے، جس میں مرض کی ظلمت کا شائبہ نہیں، کیونکہ وہ حق تعالیٰ کی گود میں ہے۔ "فی جنب اللہ" ہے۔

جب عاملِ روحانی کے شعور سے شر کا خیال کاملاً رفع ہو جاتا ہے اور خیر ہی ہر اس کی قوتِ قلبیہ پر مرکوز ہو جاتی ہے، وہ جہتِ خیر کے سوا کسی شے کا مشاہدہ ہی نہیں کرتا اور اپنے خیری علم و عقل سے گزر کر ربِ ذوالمنن کے حضور میں ساکن ہو جاتا ہے تو معمول کے جسم میں صحت و شفا کی تجلی ہوتی ہے اور درد و غم، مرض و رنج کی ساری ظلمتیں کافور ہو جاتی ہیں، اسی لیے کہا گیا ہے:

یک رنگ باش و یک دل و یک رو و یک زباں   ایں خیر و ایں سعادت ایں امن و ایں اماں

اپنی ذات پر بھی اسی اصولِ شفابخشی کا اطلاق کیا جا سکتا ہے۔ توجہ ظاہر شر کی طرف سے بالکل منصرف کر لینی چاہیے اور باطنی خیر پر اس کو کاملاً مرکوز کر دینا چاہیے جو ہمارے اندر نہاں و پوشیدہ ہے۔ عشاق کی زبان میں اس کو "قرار بجمالِ دوست و فرار از غیر دوست" کہا جاتا ہے۔ عشق کے معنی ہی یہ بتلائے گئے ہیں: "عِش لِی وَقِ قَلْبَكَ عَنْ سِوَايَ"، یعنی میرے لیے جی اور اپنے قلب کو غیر سے محفوظ رکھ۔" اس کیفیت کا حصول تمام امراضِ ظاہری و باطنی کا کامل علاج ہے:

در دل بجز یکے نشاید کہ بود
در خانہ اگر ہزار باشد شاید

علم الادویہ

لہسن

(حکیم محمد شجاع الدین حسین ہمدانی طبیب ہمدرد)

لہسن قدرت کی لاتعداد نعمتوں میں سے ایک ہے، ایک طرف طعام کی کثیر لذتوں کو نہایت مؤثر طور پر ترتیب دے کر انھیں کھانے کی ایک قاب میں مہیا کردیتا ہے اور دوسری طرف امراض کے دفعیہ کے لیے اپنے اندر حیرت انگیز تاثیر رکھتا ہے۔

نام: لہسن کو عربی میں ثوم، فارسی میں سیر، سنسکرت میں رسون، انگریزی میں گارلک، پنجابی میں تھوم، ہندی میں لہشن، اردو اور گجراتی میں لہسن کہتے ہیں۔

تاریخ اور پیدائش: لہسن کی پیدائش سے متعلق کسی خاص مقام کو محدود نہیں کیا جا سکتا، چوں کہ خود لہسن بھی غالباً اتنا ہی قدیم ہے، جتنا کہ انسانی تاریخ، یہ کوئی نہیں بتا سکتا کہ اس کا پہلے پہل استعمال کب اور کہاں کیا گیا تھا؟ البتہ تاریخ کے کچھ حوالوں میں اس کا ابتدائی وطن سائبیریا میں کرغز کا علاقہ بتایا جاتا ہے۔ بعض لوگ جزیرۂ سسلی کو اس کا قدیم مسکن بتلاتے ہیں۔ دنیا کے قدیم مذاہب کی متبرک کتابوں میں بھی اس کا تذکرہ موجود ہے، جیسا کہ بائبل میں بنی اسرائیل کی اُس آہ و فریاد کا ذکر ہے، جو لہسن کے چھوٹ جانے پر اپنے انتہائی مایوسی کے عالم میں انھوں نے صحرائے سینائی میں کی تھی۔

یونان قدیم کے مشہور مورخ ہیروڈوٹس نے بھی لہسن کا تذکرہ کیا ہے۔ بہت سی قدیم داستانوں میں، خاص "الف لیلہ" میں اس کا ذکر دلچسپ انداز میں موجود ہے۔

کچھ حوالوں سے ظاہر ہوتا ہے کہ مصر، یونان، روم افریقہ امریکہ اور کبھی اس کے قدیم مراکز رہے ہیں، چناں چہ جاہلیت کے دور میں مصر کے لوگ اس کی پرستش کرتے اور دوسرے کو اپنی صداقت کا یقین دلانے کے لیے اس کی قسم کھاتے تھے۔ شمالی امریکہ کی بربر قوم لہسن کو صدیوں میں شامل کرکے اسے بطور علاج استعمال کررہی ہے۔

لہسن اپنے ابتدائی وطن سائبیریا (کرغز) سے رفتہ رفتہ کے ذریعہ مشرقِ وسطیٰ کی طرف آنے لگا جو وسط ایشیا سے باہر جاکر کرتے یا جنگ میں مصروف رہتے تھے۔

لوئس ڈائٹ (Lovs Doit) نے جو نیویارک ہوٹل کے باورچی خانہ کا داروغہ رہا ہے اور معدنی چشمہ کی دریافت بھی مشہور ہے، نہایت پُرزور الفاظ میں کہا تھا،

"لہسن کے بغیر تو میں زندہ رہنا نہیں چاہتا" پھر بیسویں کے پہلے تیس سالوں میں کھانوں کے مبصرین اس کی تحقیق میں ہوگئے اور بالآخر دوسری جنگ عظیم کے دنوں میں اور اس کے بعد لہسن لاکھوں باورچی خانوں میں عام طور پر استعمال ہونے لگا کا ثبوت اُس وقت ملا، جب امریکہ کے ٹریڈ کمیشن نے ۱۹۵۳ء رپورٹ میں ظاہر کیا کہ دوسری جنگ عظیم کے بعد پہلے سالوں کے لہسن کا استعمال تقریباً پچاس فی صد بڑھ گیا ہے۔ اس کی منقبت طرح کی ان غذائی اشیاء سے بھی ظاہر ہوتی، جن میں یہ فراخ دلی استعمال کیا گیا۔

آج امریکہ میں لہسن کی کل پیداوار بارہ لاکھ پونڈ ہے۔ جبر فی صدی کیلی فورنیا کے سانتا، کلارا اور ہوانٹرری کے ضلعوں میں ۹۰ میل کا وہ علاقہ ہے، جہاں اس کی پیداوار بہت زیا ان ضلعوں میں تقریباً ۶۰ کاشت کار لہسن کی کاشت کرتے ہیں۔

ہندوستان میں مسلمانوں کی آمد کے بعد لہسن کی پیدا

شروع ہو گئی اور آج یہ ایک بہت بڑی مقدار میں یہاں پیدا ہوتا ہے۔ ونیس اور ایری زونا کا لہسن بھی دنیا میں بہت مشہور ہے۔

اقسام: لہسن پیاز ہی کی ذات کا پودا ہے دونوں میں صرف اتنا فرق ہے کہ پیاز کی گانٹھ کے ورق پرت در پرت ہوتے ہیں اور اس کی گانٹھ گول ہو کر پوتھیوں کی شکل میں ہو جاتی ہے۔

لہسن دنیا میں صرف دو قسم کا پایا جاتا ہے، ایک وہ جس میں بہت سی پوتھیاں ہوتی ہیں اور دوسرا وہ جس میں ایک ہی پوتھی ہوتی ہے، جسے ایک انڈیا لہسن کہتے ہیں۔ یہی لہسن تاثیر میں زیادہ ہونے کے سبب معالجات میں اہمیت رکھتا ہے، لیکن آسانی سے دستیاب نہ ہونے اور قیمتی ہونے کے باعث عموماً مستعمل نہیں ہے، اس لیے دوسری قسم کا لہسن ہی عموماً استعمال کیا جاتا ہے۔

کہا جاتا ہے کہ ونیس کا لہسن بہت عمدہ ہوتا ہے، جس کی ایک بڑی خصوصیت یہ بھی ہے کہ اس کی شکل و صورت میں ایک خاص تناسب پایا جاتا ہے۔ اس کی بیرونی پوتھیوں کا غلاف مکمل اور رنگ سفید نقرئی ہوتا ہے۔ اس میں دس سے لے کر چودہ تک بڑی بڑی خوب صورت پوتھیاں ہوتی ہیں۔ کچھ ماہرین کی نظر میں کیلی فورنیا اور ایری زونا کا لہسن اتنی ہی وقعت رکھتا ہے، جتنی کہ ونیس کا۔

لہسن عہد قدیم میں

آج سے ہزاروں سال پہلے دنیا کے اکثر ممالک میں لہسن کو مخصوص امراض کی ایک اہم دوا خیال کیا جاتا رہا ہے۔ اُس دور میں اس کی افادیت کا اندازہ اس امر سے بخوبی لگایا جا سکتا ہے کہ اسلام سے پہلے دورِ جاہلیت میں اسے نہ صرف غذا میں استعمال کیا جاتا تھا بلکہ تعویذ، طلاء، قطور اور لیپس کے طور پر بھی لوگ اسے استعمال کرتے تھے۔ کچھ امراض میں اسے سونگھایا بھی جاتا تھا۔

قدیم زمانے میں جن مخصوص امراض میں اس کا استعمال کیا جاتا ہے، ان میں نزلہ، زکام، گٹھیا، پیٹ کے کیڑے اور سانپ و بچھو کے کاٹے کے مریض شامل ہیں۔

مصر، یونان اور روم کے باشندے اور افریقہ کے حبشی ایک مدت سے لہسن کا استعمال کرتے آ رہے ہیں اور وہ صحت کے لحاظ سے دنیا میں بڑے اچھے خیال کیے جاتے ہیں۔ شمالی امریکہ میں روٹی میں لہسن کا استعمال بطور علاج ہوتا تھا۔

یونانی معالجات میں لہسن کا استعمال

طب یونانی میں صدیوں سے لہسن کو بلغمی امراض کی خاص دوا خیال کیا جاتا ہے۔ چناں چہ مفردات و مرکبات کی قدیم طبی کتابوں میں اس کا بیان وضاحت سے موجود ہے۔ دیگر مرکبات کے علاوہ "معجون سیر" جو طب یونانی کی ایک مایۂ ناز ایجاد ہے اور فالج، لقوہ، رعشہ، برص، بہق، بواسیر اور مرگی وغیرہ امراض میں نہایت آزمودہ و مجرب دوا ہے، عرصۂ دراز سے طب کے معالجات میں کثرت سے مستعمل ہے۔ اس کا جزو اعظم لہسن ہی ہے۔

آج سے تقریباً نو سو برس پہلے دسویں صدی عیسوی میں ابو منصور موافق بن علی ہراوی نے اپنی مشہور و معروف کتاب اِبْنَاءُ حَقَائِقُ الْاَدْوِیَہ میں مفرد و مرکب دواؤں و غذاؤں کے باب میں لہسن کے متعلق لکھا ہے کہ "صحت کو برقرار رکھتا ہے، کیوں کہ اس میں انجماد الدم کو روکنے کی طاقت موجود ہے۔ یہ ایک ہی وقت میں غذا بھی ہے اور بہترین قسم کی دوا بھی۔ جنگلی لہسن اخلاط و رطوبات کے نقص میں استعمال کیا جاتا ہے۔ لہسن اُسی حالت میں مفید جب کہ ہمارا جسم تن درست و توانا ہو نہ کہ اُس حالت میں جب کہ وہ زہر سے متاثر ہو چکا ہو۔ ان سب باتوں کے علاوہ یہ مہلک زہروں کے لیے تریاق کا کام انجام دیتا ہے۔ اس سے سانپ بھاگ جاتا ہے، ہمیں اس کے بغیر کوئی کھانا تیار نہیں کرنا چاہیے اور اس کی بدبو کو نظر انداز کر دینا چاہیے۔ الغرض غذا میں اس کی شرکت لازمی ہے۔ یہ دانتوں کے درد کے لیے بھی اکسیر ہے۔ اسے چھیل کر دانتوں سے چبانا درد میں کمی کا باعث ہوتا ہے۔ ان سب باتوں کے علاوہ یہ بالوں کی پیدائش میں تحریک دے کر گنج کو بھی دور کرتا ہے۔ یہ جسم کی حرارت طبیعیہ کو بڑھاتا اور قوائے ہاضمہ کو تقویت پہنچاتا ہے۔"

مفردات کی ایک کتاب "خزائن الادویہ" میں اسے چوتھے درجے کا گرم بتایا گیا ہے اور اس کی حرارت کو جسم کی حرارت غریزی کے مثل قرار دیا گیا ہے۔ مزید تفصیل بیان کرتے ہوئے لکھا ہے کہ اس کا زیادہ استعمال گرم مزاجوں کے لیے مضر اور سرد و بلغمی مزاجوں کے لیے مفید ہے۔ کشنیز خشک گوشت اور نمک اس کے مصلح ہیں۔ یہ بواسیر، پیچش اور خنازیر کے مریضوں کے لیے بھی مضر ہے۔ گرم مزاجوں کو پیاس لگاتا ہے، منھ میں خشکی پیدا کرتا ہے اور صداع (درد سر) کا سبب بنتا ہے۔

مذکورہ کتب کے علاوہ طب کی اور کتابوں میں بھی لہسن کے کثیر فائدے

بیان کیے گئے ہیں، جن میں کچھ مخصوص کا ذکر یہاں کیا جاتا ہے۔

لہسن جملہ بلغمی، سرد و ریاحی امراض میں مفید ہے، یہ ریاح کو خارج کر کے نفخ شکم کو دور کرتا ہے۔ وجع المفاصل میں بے حد مفید ہے، پھیپھڑے، پیٹ اور گردوں کی اکثر بیماریوں کو اچھا کرتا ہے۔ اس کا تیل کان میں ڈالنے سے درد بند ہو جاتا ہے و نیز سیلان اذن کو روکتا ہے اور چوں کہ اس میں گندھک کا کافی حصہ ہوتا ہے اس لیے جلدی امراض کو بھی دور کرتا ہے، یہ عفونت کو دور کر کے زخموں کو مندمل کر دیتا ہے، خارجی طور پر اس کا استعمال ورم کو بھی تحلیل کرتا ہے، پیٹ کے کیڑوں کو مارتا ہے۔ گرم و محرک ہونے کے سبب مدر بول و حیض بھی ہے، مادہ تولید کو بڑھا کر تحریک دیتا ہے اور بھوک کو بڑھاتا ہے۔

لہسن کے چند مرکبات

معجون سیر: آدھ سیر چھلا ہوا صاف لہسن ایک سیر گائے کے دودھ میں اتنا پکایا جائے کہ وہ خوب گل جائے۔ اب اس میں اکیاون تولہ شہد خالص اور نو تولہ خالص دیسی گھی شامل کیا جائے۔ جب یہ اجزا رحل ہو جائیں تو نیچے اُتار لیا جائے۔ اس میں مندرجہ ذیل دوائیں سفوف بنا کر شامل کی جائیں، معجون تیار ہے۔

لونگ۔ جائفل۔ جاوتری۔ مرچ سیاہ۔ مصطگی رومی۔ الائچی خورد۔ الائچی کلاں۔ پوست ہلیلہ کابلی۔ دار چینی۔ زنجبیل۔ ہر ایک دو تولہ گیارہ ماشہ۔ اگر، زعفران ہر ایک ایک تولہ ساڑھے پانچ ماشہ۔

فائدے: فالج، لقوہ، رعشہ، بواسیر، برص اور بہق میں مفید ہے۔ معدہ کو تقویت دے کر بھوک کو بڑھاتی ہے، جلد کی رنگت کو نکھارتی ہے، بلغم کو دفع کرتی ہے، حرارت غریزی کو برانگیختہ کرتی اور قوت باہ کو بڑھاتی ہے۔ بوڑھوں کو خاص کر مفید ہے۔ مقدار خوراک ۴ - ۵ ماشے صبح یا شب۔

روغن ثوم: ایک سیر تلوں کا تیل لوہے کی صاف کڑھائی میں ڈال کر آگ پر گرم کریں۔ جب پکنے لگے تو سات عدد لہسن کی چھلی ہوئی پوتھیاں اس میں ڈال دیں اور سیاہی مائل ہو جانے پر نکال لیں۔ پھر تیل کو نیچے اُتار کر ٹھنڈا کر کے شیشیوں میں بھر لیں۔

فائدے: وجع المفاصل، عرق النسا اور ورم میں اس کی ہلکی مالش کی جائے تو بہت جلد آرام آتا ہے۔ بھڑ، بچھو اور مکھی کے ڈنک پر ملنا بہت مفید ہے۔ خارش کو بھی دور کرتا ہے۔ کان کے درد یا ثقل سماعت میں نیم گرم ڈالنے سے کان کا درد فوراً رفع ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ حسب موقعہ بلغمی و ریاحی بہت سی بیماریوں میں استعمال کیا جاتا ہے۔

لہسن پر جدید تحقیقات

امریکہ میں لہسن کی بڑھتی ہوئی مقبولیت کے دوران میونخ ریسرچ انسٹی ٹیوٹ کے مشہور سائنس داں ڈاکٹر اسٹریفورڈ نے ۱۹۲۶ء میں اپنے ایک مقالہ میں لہسن کو ان الفاظ میں سراہا:

"لہسن خدا کا ایک عطیہ ہے، جس کے استعمال سے دل، دماغ اور جسم تینوں ترقی پزیر ہوتے ہیں۔ اس کے متواتر استعمال سے جسمانی طاقت بے انتہا بڑھ جاتی ہے اور جسم میں خون صالح پیدا ہوتا ہے۔"

تقریباً انہی الفاظ میں نیویارک کے مشہور ڈاکٹر پوڈالسکی نے بھی لہسن کی تعریف کی اور مانچسٹر میڈیکل ایسوسی ایشن کے صدر ڈاکٹر اسی بریڈ نے تو اس کے فائدوں میں یہاں تک بیان کیا کہ لہسن دماغی امراض، کزاز اور دق و سل کے لیے بھی بے حد مفید ہے میں اس کو دواؤں میں ایک عظیم دوا خیال کرتا ہوں۔

سائنس کی ترقی کے ساتھ ساتھ لہسن پر تحقیقات کا سلسلہ دھیرے دھیرے بڑھتا رہا، یہاں تک کہ اب اسے ایک بہترین دافع تعفن دوا قرار دیا گیا ہے، چناں چہ مشہور روسی سائنس داں بی۔ زبتولاسکی اپنے ایک مقالہ "پودے جو جراثیم کو ہلاک کرتے ہیں" میں لکھتے ہیں:

"پیاز اور لہسن ہیں، جنھیں قدیم مصری اور دوسرے ملکوں کے عوام بطور دوا استعمال کرتے ہیں (Scientific Investigation) سے ان میں ایسے مادے پائے گئے ہیں، جو مختلف قسم کے جراثیم اور طفیلی کیڑوں کو بہت تھوڑے عرصہ میں ہلاک کر سکتے ہیں۔"

موصوف نے ان مادوں کا نام (Phytoncids) بتایا ہے اور اُن کا بیان ہے کہ لہسن میں توانی طاقت کے (Phytoncids) ملتے ہیں جو دق کے جراثیم کو پانچ منٹ کے اندر اندر ہلاک کر سکتے ہیں، مزید برآں پیاز کے بارے میں وہ لکھتے ہیں کہ دوران جنگ میں اس کے استعمال سے زخمیوں کے وہ زخم بھی مندمل ہو گئے جن کے اندمال میں دوسری تمام دوائیں فیل ہو چکی تھیں۔

لیبورٹری میں کثیر تجربات کے بعد مشاہدہ کیا گیا کہ لہسن اپنے اندر

گرام پازیٹو اور گرام نگیٹو جراثیم کے خلاف مہلک اثرات رکھتا ہے اور اس کا بہت کم طاقت 85000 : 125001 : 1 کا محلول زبردست اینٹی بائیوٹک ہے۔

(S. Faeclis. L. Casell) کے خلاف لہسن کے اینٹی بایوٹک اثرات کا عملی جائزہ لیا گیا اور کامیابی ہوئی۔ اس سلسلہ میں یہ معلوم ہوا ہے کہ ایک ملی گرام ایلی سین (لہسن کا جزو موثرہ) پنسی لین کے ۱۵ آکسفورڈ یونٹ کے برابر ہے۔

تحقیق ہوا ہے کہ لہسن کے بالائی غلاف، چھلکے اور کھال میں جراثیم کش تاثیر بالکل نہیں ہوتی اور نہ اس میں ایلائل سلفائیڈ اور گندھک ہی کی کچھ زیادہ مقدار ہوتی ہے، اس لیے لہسن کا تیز ذائقہ اور جراثیم کش تاثیر چھلے ہوئے لہسن ہی میں ہوتی ہے۔

لہسن کا جدید استعمال

لہسن صدیوں تک اپنی ناگوار تیز بو کے سبب دنیا کی بیشتر قوموں میں متروک و معتوب رہا اور انسان جب تک پوری طرح اس سے واقف نہ ہو سکا شدید نفرت کرتا رہا، البتہ وہ لوگ جو اس کی ماہیت سے اُس وقت بھی قدرے واقفیت رکھتے تھے، اسے ایک عجیب کیمیا دی مؤثر جانتے تھے۔ چناں چہ اہل ہند کی طرح اہل یونان بھی ابتداً لہسن کو حقارت کی نظر سے دیکھتے تھے، لیکن رومیوں کی یہ مرغوب غذا تھا، جو اسے عام طور پر استعمال کرتے تھے، خاص کر اس خیال سے کہ یہ محرک باہ ہے۔

لہسن آج سے چوتھائی صدی پہلے صرف گانٹھوں کی شکل میں ملتا تھا، لیکن آج نہ صرف اس کا نمک اور سفوف دستیاب ہوتا ہے، بلکہ یہ سرکہ، کرش، چٹنی اور قاشوں کی شکل میں بھی بطور غذا ملتا ہے۔ اس کے علاوہ لہسن کا پنیر، مسالہ، اس کے کروٹون اور کاک ٹیل (لہسن کا ایک مرکب جو بھوک کو بڑھاتا ہے) بھی مہیا ہوتا ہے۔

لہسن لگا ہوا گوشت، ملبا ٹوسٹ اور لہسن دار آلوؤں کے قتلے، کشمیری مسلمانوں کی مرغوب غذا ہے اور ان کو وہ بڑے خلوص و محبت کے ساتھ اپنے مہمانوں اور دوستوں کی ضیافت میں پیش کرتے ہیں۔

آج سے بیس سال پہلے اس ملک میں عملاً کوئی بھی لہسن کی روٹی سے واقف نہ تھا، مگر اب یہ ایک عام چیز ہے اور شہر کے ہوٹلوں میں اسے عام کھانوں کے ساتھ ایک پرتکلف غذا، کی حیثیت سے میز کی زینت بنایا جاتا ہے۔

اس وقت دنیا کی بعض دوا ساز کمپنیاں لہسن سے دو دوائیں [تیار] کر کے مارکیٹ میں فروخت کر رہی ہیں اور وہ مفید ثابت ہو رہی ہیں لہسن سے اس کی تیزی اور ناخوشگوار بو کو دور کر کے استعمال [کے لیے] اسے خوش ذائقہ بنانے کا خیال مدت سے زیر غور تھا۔ چناں چہ یورپ [اور] امریکہ کی کچھ کمپنیاں آبی عنصر سے خالی لہسن کا سفوف بنانے میں کامیا[ب] ہو گئیں اور اب ان ملکوں میں یہ صنعت بڑی مضبوط بنیادوں پر [قائم] ہے، لیکن ہندوستان میں چوں کہ اس کا سفوف تیار کرنے کی اس وقت تک کوئی کوشش نہیں کی گئی تھی (حالاں کہ لہسن یہاں بکثرت پیدا ہو[تا] اور استعمال میں آتا ہے) اس لیے اس کی تقریباً بیس فی صد فصل ضا[ئع] ہو جاتی تھی، مگر اب یہاں بھی نئے تجربات کے بعد میسور کے سینٹرل [فوڈ] ٹیکنالوجیکل ریسرچ انسٹی ٹیوٹ میں لہسن کا سفوف تیار کرنے کا ایک طریقہ ایجاد کر لیا گیا ہے، جو نہ صرف کھانے کی چیزوں کو لذیذ بنانے کے لیے [بڑے] پیمانہ پر استعمال ہوتا ہے، بلکہ پیٹ کے درد کو دور کرنے اور قوت ہاضمہ [کو تیز] کرنے والی بہت سی دواؤں میں بھی شامل کیا جاتا ہے۔

یہ سفوف قوت ہاضمہ کو تیز کرتا ہے، پیٹ کے کیڑوں کو مارتا اور خون کو صاف کرتا ہے۔ امریکہ اور یورپ میں اس سفوف کے [ٹکیے] بھی تیار کیے جاتے ہیں، جو استعمال میں مزید سہولت پیدا کر دیتے ہیں

لیبوریٹری میں جدید مشاہدات سے معلوم ہوا ہے کہ 50°c کی جراثیم کش خاصیت میں کمی واقع ہو جاتی ہے اور تازہ لہسن کو [۶۰ درجہ] پر چار سے آٹھ گھنٹے خشک کرنے پر یہ تاثیر بالکل ہی ختم ہو جاتی ہے [لیکن] خشک سفوف کو 60°c پر آٹھ گھنٹے تک گرم کرنے پر بھی اس خاصیت برقرار رہتی ہے البتہ 650°c پر ختم ہو جاتی ہے، اس لیے اسے ۴۵ سے ۵۰ ڈگری درجہ حرارت پر ہی خشک کرنا چاہیے۔ چناں[چہ] کا سفوف تیار کرتے وقت ان امور کو ملحوظ رکھنا بہت ضروری [ہے]۔

لہسن کا سفوف بنانے کے لیے بہتر یہی ہے کہ فریز ڈرائنگ کے ذریعہ خشک کرنا) اور ویکیم ڈرائنگ کے طریقے ہی استعمال کی[ے جائیں] لیکن چوں کہ ان دونوں طریقوں میں خرچ کچھ زیادہ ہوتا ہے، ا[س لیے ...]

(باقی)

سفوفِ اعجاز "خدائی سفوف"

ڈاکٹر محمد عثمان۔ سکندر آباد (آندھرا)

اِسے سنّتِ الٰہی یا قضا و قدر، کرشمۂ قدرت یا محض حُسنِ اتفاق کہہ لیجیے، مگر یہ ایک واقعہ اور تاریخی حقیقت ہے کہ جب کبھی عالمِ انسانیت اور مفادِ انسانی کے لیے کوئی خاص ضرورت داعی ہوتی ہے تو "مردے از غیب بروں آید وکارے بکند" اُس ضرورت کو پورا کرنے کے لیے ایک قابل و موزوں شخص پیدا ہو جاتا ہے۔ دنیائے طب و سائنس میں اس کی متعدد مثالیں ملتی ہیں:

پاسچر نے مناعت کا تصوّر پیدا کیا: مشہورِ عالم سائنس داں پاسچر کو لیجیے، جس کی کد و کاوش سے جسمِ انسان میں "اجسامِ دافعہ" یا "مناعت" کی پیدائش کے ابتدائی تصوّر کی داغ بیل پڑی۔ پاسچر نے اپنے تجربہ خانہ میں چوزوں کے ہیضہ کے وائرس کی کاشت تیار کی تھی۔ سوءِ اتفاق یا حُسنِ اتفاق سے ایک بار یہ کاشت اس قدر کم قوت (تخفیف یافتہ) ہوگئی کہ چوزے اس کاشت کی پچکاری دینے سے ہلاک نہ ہوئے۔ آگے چل کر یہی واقعہ "نظریۂ مناعت" کے انکشاف کا سنگِ بنیاد بن گیا۔

سیمل وِیلس نے جراثیمی سرایت کا تصوّر پیدا کیا: اسی طرح جب مشہور قبالت کار (ماہرِ علم القابلہ) سیمل ویلس کے ایک دوست (کولیشکا) کو ایک مُردہ کی لاش چیرتے چیرتے سوئی چبھ گئی اور بوجہ سرایت اس کی موت واقع ہوگئی تو اس سے ویلس کے دماغ میں یہ شعلہ آفریں خیال پیدا ہوا کہ جو زچّائیں پرسوت کے بخار میں مبتلا ہو کر مرجاتی ہیں، اُن کی موت کا اصلی سبب بھی ویسی ہی مہلک جراثیمی سرایت ہے جیسی کہ اُس کے دوست میں سوئی چبھنے سے پیدا ہوگئی تھی۔ (پرسوت کے بخار کا خاص سبب یہ تھا کہ زچگی کراتے وقت قابلہ نے اپنے ہاتھ دھو کر صاف نہیں کیے تھے، جس سے جراثیمی سرایت واقع ہوگئی)۔

الگزنڈر فلے مِنگ نے پھپھوندیوں کے قاتلِ جراثیم عمل کا انکشاف کیا: ایسا ہی حُسنِ اتفاق یا "معجزہ" اس وقت ظاہر ہوا جب کہ ۱۹۲۹ء میں ایک دن لندن یونیورسٹی کے سینٹ میری ہاسپٹل میں ایک متین و سنجیدہ طبّی سائنس داں ڈاکٹر الگزنڈر فلے مِنگ اپنے تجربہ خانہ میں مصنوعی جراثیمی کاشتوں کے خصائص بالیدگی کی چھان بین کر رہے تھے۔ زیرِ نظر جرثومہ تجربہ خانہ کا ایک معمولی جرثومہ "اِسٹفلے کاکس" تھا جو تقریباً ہر قسم کے واسطۂ کاشت (شوربہ، یخنی، ایگر، آلو وغیرہ جو جراثیمی کاشت کے لیے زمین یا وسیط کے طور پر استعمال کیے جاتے ہیں) پر بہ آسانی اُگ جاتا ہے اور اُس کی نوآبادیاں ممتاز و متفرق اور غیر مخلوط و غیر مسلسل، علیٰحدہ علیٰحدہ سفید رقعوں کی طرح ہوتی ہیں۔ جب ان کو طریقۂ گرام سے رنگ دیا جاتا ہے تو یہ خُوردبین کے نیچے انگور کے خوشوں کی طرح شوخ ارغوانی رنگ کے گچھے معلوم ہوتے ہیں۔ یہ اسٹفلے کاکس ایک بکثرت پھیلا ہوا جرثومہ ہے، جو معمولی پھوڑے پھنسیاں اور گاہے زیادہ خطرناک راج پھوڑے وغیرہ پیدا کر دیتا ہے۔ کبھی کبھی یہ بے لگام ہو کر سارے جسم میں جنگل کی آگ کی طرح پھیل جاتا ہے اور پھر اس کی روک تھام ناممکن ہو جاتی ہے، مگر اس وقت ڈاکٹر فلے مِنگ اس اسٹفلے کاکس کے مہلک خصائص کی تحقیقات نہیں کر رہے تھے، بلکہ وہ محض جراثیمی کاشتوں کی مختلف طشتریوں کے ڈھکنے اُٹھا اُٹھا کر اندر پیدا شدہ جراثیمی نوآبادیوں کو خوردبین کے نیچے رکھ کر اُن کی شکل و صورت اور جسامت کا مطالعہ کر رہے تھے۔ بہت سی کاشتی طشتریاں اکثر اوقات بیرونی تلوّث سے آلودہ ہو جاتی ہیں، بعض اوقات اُن جراثیم سے جو ہر جگہ ہوا میں تیرتے پھرتے موجود ہوتے ہیں اور کبھی کبھی پھپھوندیوں کے بذروں (Mold Spores) کے جماؤ سے۔ (پھپھوند لگنے کے عمل داثرے سے گھر کی عورتیں خوب واقف ہیں، وہ جانتی ہیں کہ روٹی، کھانوں، مربوں، اچاروں وغیرہ کو اگر بے احتیاطی سے غیر محفوظ رکھ دیا جائے تو کچھ عرصہ بعد رطوبت وغیرہ کے اثر سے ایسی غیر محفوظ چیزوں پر پھپھوند لگ جاتی ہے اور پھر وہ کھانے کے قابل نہیں رہتیں)۔

ڈاکٹر فلے مِنگ نے جراثیمی کاشتوں کی مختلف طشتریوں کو دیکھا، مگر اسٹفلے کاکس کی کاشت والی طشتری پر اُن کی ماہرانہ توجہ خاص طور پر مرکوز ہوگئی۔ یہ طشتری ایک خاص قسم کی پھپھوندی (پینی سیلیَم نوٹے ٹم) سے آلودہ ہوگئی تھی۔ یہ خاص پھپھوندی ملک ناروے میں نباتِ "زوفا" (Hyssop) کی تباہ شدہ فصلوں میں پائی گئی تھی۔ اِس آلودگی کو دیکھ کر ڈاکٹر فلے مِنگ کے تاثرات کا حال اُن کی زبان ہی سے سُنیے

"میں ہمیشہ اس کھوج میں رہتا تھا کہ جراثیمی بالیدگی کو کیا کیا نئی چیزیں روک دیتی ہیں! اور جب میں نے ایک کاشتی طشتری میں دیکھا کہ اس کے اندر اسٹفلے کاکس کی وہ نوآبادیاں، جو ایک پھپھوندی لگے ہوئے مقام کے آس پاس واقع تھیں، بجائے بالیدہ ہونے کے گھلا کر ماند پڑگئی ہیں تو مجھے کافی دلچسپی پیدا ہوگئی کہ ارے وہ کیا جراثیم کش (مانع بالیدگی جراثیم) شے ہے جو اس پھپھوندی سے پیدا ہوگئی ہے! اسی کھوج میں میں آگے بڑھا۔"

اس بات کا اندازہ کرکے کہ یہ خاص پھپھوندی ایک ایسا امتیاز خاص رکھتی ہے جو دوسری پھپھوندیوں میں موجود نہیں ہے، ڈاکٹر فلے منگ نے مزید تحقیقات کے لیے اس پھپھوندی (پینی سیلیئم نوٹے ٹم) کی (جس نے اسٹفلے کاکس کی کاشتوں کے ماحولی حصے کے نمو کو روک دیا تھا) خالص کاشت خاص قسم کے شوربہ آمیز واسطہ پر اگائی اور اسے اچھی طرح شناخت کرلیا، پھر اور مزید تحقیقات کے لیے انھوں نے اس پینی سیلیئم کی کاشت کا شوربہ دوسرے جراثیم کی کاشتوں پر ڈال کر اس کے اثر کی آزمائش کی تو نہایت حیرت ناک اثر دیکھے۔

معلوم ہوا کہ تجربہ خانہ کے بہت سے عام جراثیم پر جیسے کہ مختلف امراض میں روزانہ پائے جاتے ہیں، اس پھپھوندی کی پیدا کردہ قاطع جراثیم شے نہایت نمایاں مہلک اثر رکھتی ہے۔ حقیقتاً خالص کاربولک ایسڈ سے بھی دُگنا یا تگنا قوی تر مہلک اثر۔

پھر جب اس نئی دریافت شدہ شے کی پچکاریاں (اس کے ضمنی ناگوار اثرات کو دیکھنے کے لیے) چوہوں میں لگائی گئیں تو ظاہر ہوا کہ یہ بہت حیرت ناک طور پر قابلِ برداشت چیز ہے۔ صرف چند ہی حالتوں میں اس سے کوئی ناگوار ردِ عمل ظاہر ہوا اور بعد میں جب اس کے جوہرِ فعال کو زیادہ پاک و خالص بنا کر دیکھا گیا تو معلوم ہوا کہ یہ ردِ عمل بھی اس کی بعض ضمنی پیداوار کی وجہ سے ہوتا ہے، جو طب و علاج میں کوئی اہمیت نہیں رکھتا ہے (اور اب تو تجارتی پینی سیلین کی مابعد تطہیر سے یہ ردِ عمل مطلق ظاہر ہی نہیں ہوتا ہے)۔

کئی وجوہ سے اس نئی دریافت شدہ پینی سیلین کے دوائی و علاجی استعمالات فوراً واضح نہیں ہوئے اور وہ کنجِ گم نامی میں پڑی رہی۔ اولاً سب سے بڑی رکاوٹ یہ تھی کہ پھپھوندی سے پیدا شدہ یہ شے نسبتاً غیر ثابت و ناپائیدار تھی۔ گو یہ پانی میں حل ہوجاتی تھی اور اس کی یہ حل پذیری بہت سہولت بخش خاصیت تھی، مگر اس کی قوت چند ہی روز تک (کمرہ کے معمولی درجۂ تپش میں) رکھ چھوڑنے سے بسرعت کم ہوجاتی ہے۔ صرف اس کے معادل محلولات نسبتاً دیرپا معلوم ہوتے تھے، مگر یہ بھی معمولی عملِ تطہیر و تعقیم کے لیے (جیسا کہ پچکاری کے محلولات کو تطہیر کے لیے پچکاری دینے سے پہلے معمولاً گرم کیا جاتا ہے) گرم کرنے سے مُردہ اور بیکار ہوجاتے۔

جب ڈاکٹر فلے منگ کو اس نئی دوا کے امکانی فوائد کا اندازہ ہوا اور معلوم ہوگیا کہ تجرباتی استعمال میں چوہوں کو دینے سے یہ نمایاں طور پر غیر سمی ہے انہوں نے یہ رائے ظاہر کی کہ یہ چیز اسٹفلے کاکس، اسٹرپٹو کاکس اور اس کے حا[...] جراثیم سے پیدا شدہ بعض دوسری سطحی سرایتوں میں بہت مفید ہوسکتی ہے) چو[...] انفلوائنزا کے جراثیم کی کاشتی بالیدگی پینی سیلین سے نہیں رُکتی، مگر دوسرے بیشتر[...] اس سے فوراً ہلاک ہوجاتے ہیں، اس لیے انفلوائنزا کے جراثیم کی غیر ملوث اور صا[...] کاشت حاصل کرنے کے لیے اسے تجربہ خانہ کی انفلوائنزائی کاشتوں میں بھی استع[...] کیا گیا)۔

گو ۱۹۳۱ء میں ڈاکٹر فلے منگ نے یہ رائے ظاہر کی تھی کہ "بہت ممکن ہے پینی سیلین، یا اس سے مماثل نوعیت کی کوئی اور کیمیاوی دوا عفونتی زخموں کے علا[ج کے] لیے استعمال کی جائے گی" مگر اب تک یہ ایک معملی عجوبہ ہی کی طرح رہی۔ دوا موجو[د تھی مگر] اس کو اُگانے اور تیار کرنے کا طریقہ معلوم تھا۔ اب ماہرینِ کیمیا اور دوسرے تحقیق[ی] کارکنوں کے لیے صرف یہ کام باقی تھا کہ کوئی ایسا طریقہ دریافت کریں کہ جس سے اس کو خالص شکل میں جدا کرکے نکالا جاسکے اور اس طرح تیار کیا جائے کہ یہ علاج معالج[ہ میں] بہ سہولت استعمال کی جاسکے۔

گرہارڈ ڈومیگ نے سلفانلامائڈ کا انکشاف کیا: مگر اس اثنا میں بعض واقعات رونما ہوئے، جن کی وجہ سے پینی سیلین جیسی قوی الاثر دوا چند سال [تک] حالتِ گم نامی میں پڑی رہی اور اس کی مزید اصلاح و تہذیب میں کوئی ترقی نہ ہوئی۔ ہوا یہ کہ ۱۹۳۳ء میں ایک جرمن کیمیا داں (گرہارڈ ڈومیگ) اور اُن کے رفقائے کار نے یہ رپورٹ شائع کی کہ ایک عجیب و غریب نیا مرکب (جس کی وہ [جانچ] کر رہے تھے) چوہوں میں اسٹرپٹو کاکس جرثومہ کی مہلک سرایتوں کو روکنے میں [نہایت] اعجازی اور بے حد کارگر اثر رکھتا ہے۔ یہ ایک معملی مشاہدہ تھا اور شاید ان محققی[ن کے] تصور تک میں یہ بات نہ تھی کہ انہوں نے انسانی صحت کے بقا اور مہلک امرا[ض کی] روک تھام کے لیے ایک کس قدر طاقت ور اور کامیاب حربہ دریافت کرلیا ہے۔ چند ہی سال کے عرصہ میں دنیا کے بازاروں میں ایک سُرخی مائل بھورے رنگ کی دھوم مچ گئی۔ یہ سلفانلامائڈ (Sulphanilamide) تھی، جو بہت سے [جراثیم] پر مہلک اثر رکھتی تھی اور کولتار سے حاصل کی گئی تھی۔ جلد ہی اس کے مختلف

اقسام کے مرکبات، داخلی اور خارجی استعمال کے لیے تیار کر لیے گئے، جن کی خوب گرم بازاری رہی۔ اس کا سفوف گندہ زخموں پر اور ٹوٹی ہڈیوں پر چھڑکا جانے لگا اور بہ راہِ دہن اور پچکاری کے ذریعہ بھی استعمال ہونے لگا۔ اس کے اثر سے زخموں میں پیپ نہیں بننے پاتی اور اندمال جلد ہو جاتا ہے۔ ٹوٹی ہوئی ہڈیوں میں سرایت نہیں ہوتی۔ اب تو ڈاکٹر لوگ سلفا ادویہ کو "ہر مرض کی دوا" سمجھنے لگے اور عوام انہیں مزاحاً "خدائی سفوف" کے نام سے یاد کرنے لگے۔

پرل ہاربر کے زخمیوں میں ان سلفا ادویہ کے داخلی اور خارجی استعمال سے جو حیرت ناک نتائج (۹۶ فی صد سے زیادہ میں شفائے کامل) حاصل ہوئے، وہ تاریخ کے صفحات میں یادگار حیثیت رکھتے ہیں۔ ان سے ثابت ہو گیا کہ زخموں کی سرایت کی روک تھام یا علاج کے لیے سلفا ادویہ کے مقامی استعمال کے ساتھ داخلی استعمال زیادہ ضروری ہے۔

زخموں کے علاج کے لیے سلفانلامائڈ کے متعلق خوش عقیدگی کے اس عام جوش و خروش کے دوران میں چند دُھن کے پکّے کیمیادان اور طبیب ان اعجازی ادویہ کے نئے نئے استعمالات کی تلاش و جستجو میں سرگرمِ تحقیق رہے۔ یہ تو سب تسلیم کرتے تھے کہ سلفانلامائڈ ایک حیرت ناک دوا ہے، لیکن ذات الریہ (نمونیہ) کے علاج میں وہ کسی قدر یاس انگیز تھی۔ زیادہ عرصہ نہیں گزرا تھا کہ انگلستان میں سلفانلامائڈ سے ایک نیا مرکب سلفاپائری ڈین (Sulphapyridine) تیار کر لیا گیا، جو جراثیم نمونیہ کا قلع قمع کر دیتا تھا، مگر یہ بھی سلفانلامائڈ کی طرح ہر مرض کی دوا نہیں تھی۔ یہ دونوں دوائیں اِسٹفلے کاکس جراثیم کے لیے (جن کے گچھے انگور کے خوشوں کی طرح اور بنفشئی رنگ کے ہوتے ہیں اور جو دردناک راج پھوڑے وغیرہ امراض پیدا کر دیتے ہیں) بالکل بے اثر تھیں اور ان کے استعمال سے بعض ناگوار ضمنی اثرات بھی پیدا ہو جاتے تھے۔

اب چند ہی روز میں سلفانلامائڈ کا ایک دوسرا نیا مرکب سلفاتھیوزول (Sulphathiozole) تیار کر لیا گیا، جو سلفانلامائڈ اور سلفاپائری ڈین دونوں کے تمام فوائد و خواص قوی تر رکھنے کے علاوہ کئی دوسرے جراثیم اِسٹفلے کاکس گانوکاکس (جراثیم سوزاک)، مننگوکاکس (جراثیم التہابِ اغشیۂ دماغ) وغیرہ پر بھی مہلک اثر رکھتا تھا۔ اِس میں کوئی ناگوار ضمنی اثرات بھی نہ تھے اور اس کا مقامی اثر زیادہ دیرپا تھا۔

ابھی سلفاتھیوزول کی مقبولیت و شہرت کو بمشکل ایک سال گزرا تھا کہ اُس کا ایک ہم زاد مرکب سلفاڈایازین (Sulphadiazine) پیدا ہو گیا، جو غیر معمولی قاتلِ جراثیم اثر رکھتا تھا اور کیمیاوی اور طبی تحقیقات کا ایک تاحال مکمل ترین نمونہ تھا۔ یہ دوا تمام سلفا ادویہ میں سب سے زیادہ کارگر اور سب سے کم سمّی تھی۔

اِس طرح سلفانلامائڈ کے انکشاف کے بعد سے (جو گرہارڈ ڈومیگ نے ۱۹۳۲ء میں کیا تھا) طبی دنیا اب تک بہت آگے بڑھ چکی تھی، مگر سلفا ادویہ کے اعجازی "خدائی سفوف" کو استعمال کرنے کی گہما گہمی میں غریب پینی سیلین بیشہ گنجِ گمنامی میں ہی رہی اور زیادہ تر وہ محض تجربہ خانہ کا عجوبہ ہی بنی رہی۔ اُس کے متعلق جو کچھ کام ہوا وہ صرف اس قدر تھا کہ اُسے خراجی جوفوں میں استعمال کیا جاسکا ہے، اُسے زیادہ خالص و پاک شکل میں بھی تیار کر لیا گیا، جس سے اُس کی پچکاری دی جاسکتی تھی (جو بہت مفید اثر رکھتی تھی)، لیکن اب تک اُسے زیادہ بڑی مقداروں میں وسیع استعمال کے لیے تیار کرنے اور مزید تجرباتی مطالعہ کرنے کی سہولت حاصل نہیں ہوئی تھی، اسی لیے اس کی حقیقی قدر و قیمت کے اندازہ کرنے کا موقع حاصل نہیں ہوا۔ بعد میں پینی سیلین کی پیش رفت کس طرح اور کن حالات میں ہوئی اُس کا تفصیلی بیان جداگانہ بحث کا محتاج ہے۔

بقیہ لہسن

گرم ہوا کے ذریعہ خشک کرنا ہی زیادہ بہتر طریقہ خیال کیا جاتا ہے۔

لہسن کا تیل

لہسن کا تیل قدیم زمانہ سے دواؤں میں استعمال کیا جاتا ہے۔ دواؤں میں استعمال کے علاوہ اسے مچھلی اور گوشت کی بساند دور کرنے کے لیے بھی استعمال کیا جاتا رہا ہے۔ یہ تیل کھانسی، کالی کھانسی، دمہ اور پھیپھڑوں کی سل میں مفید ہے، خاص کر اس کی بو ان امراض میں بالخاصہ فائدہ کرتی ہے۔

کیمیاوی اجزا:

(۱) کسیلا فراری روغن۔ (اس میں لہسن کا جز مؤثرہ ہوتا ہے)
(۲) اسٹارچ۔ (نشاستہ)
(۳) البیومن۔ (رطوبت بیضاویہ)
(۴) شکر

فراری روغن کے کیمیاوی اجزا

ایلائل پروپائل، ڈائی سلفائیڈ اور گندھک کے کچھ مرکبات ہوتے ہیں

حامد اللہ افسر

کیا تم کافی چُست اور مُستعد ہو؟

ہمارے دَور کی ایک خصوصیت یہ ہے کہ خصوصاً شہروں میں ہم میں سے
ں زندگی "کرسی سوار" زندگی ہو کر رہ گئی ہے۔ ہم دفتروں میں، کارخانوں میں،
وں پر تمام دن بیٹھے رہتے ہیں۔ دفتر کو جاتے اور دفتر سے آتے وقت بس میں یا
ی سواری پر بیٹھ کر جاتے آتے ہیں، ہم سینما، یا تھیٹر میں جا کر بیٹھ جاتے ہیں کافی
ں میں بیٹھے بیٹھے وقت گزارتے ہیں۔

ہمارے ہی ملک میں نہیں، مغربی ملکوں میں بھی یہی رونا ہے۔ امریکہ میں
رک یونیورسٹی کے ڈاکٹروں نے اس کرسی سوار طرزِ زندگی کا جائزہ لیا تھا۔ انہوں
ہت سے مریضوں کی کمر کے درد سے یہ نتیجہ نکالا کہ ورزش کے نقدان سے یہ
یت رُونما ہوئی ہے۔ انہوں نے مختلف اعضا کی آسان حرکتوں کے ذریعہ
ں کے کمزور یا قوی ہونے کے امتحانات وضع کیے۔ یہ امتحانات چھے سے سولہ
تک کی عمر کے بچوں کے تھے۔ چار ہزار امریکن بچے تھے اور تین ہزار اطالوی
ں اور آسٹرین بچے تھے۔ آٹھ فی صدی اطالوی بچے کم سے کم ایک امتحان
ناکام رہے۔ اسی طرح سوئس بچے ۸ء۸ فی صدی، آسٹرین بچے ۹ء۵
دی اور امریکن بچے ۵۷ء۹ فی صدی ناکام رہے۔ امریکن بچے یوں تو
بچوں سے بڑے معلوم ہوتے تھے اور انہیں اچھی خوراک بھی ملتی تھی، مگر چونکہ
ش نہیں کرتے تھے، اس لیے اُن کے پٹھے کمزور تھے۔

قریب قریب سب ملکوں میں معالج مریضوں کی کم طاقتی کا ذکر کرتے
، یعنی ایسے مریض جو اصل میں مریض ہی نہیں ہیں، انہیں کوئی خاص بیماری
ں ہے، پھر بھی ان کی نبض تیز ہے، فشار الدّم قوی ہے، پٹھے کمزور ہیں۔ یہ
نتیجہ ہیں ورزش نہ کرنے کا۔

طبّی تحقیق کی کونسل کے ایک ماہر کا بیان ہے کہ اسی قسم کے مریض ہوتے
جاتے چل کر امراضِ قلب، آنتوں کے زخم، ذیابیطس اور جگر کی بیماریوں میں
ہو جاتے ہیں۔

صحت کی دُرستی کی توضیح مشکل ہے اور اس کو ناپنا تولنا اور بھی مشکل ہے۔
ہاں ذیل کی ورزش سے کچھ اندازہ ضرور کیا جا سکتا ہے:

پہلے اپنی نبض دیکھو اور اس کی رفتار کی شرح لکھ لو، پھر کسی بنچ یا تپائی پر
تیس مرتبہ چڑھو اُترو، بہت جلدی جلدی نہیں، مگر سانس لینے کے لیے رُکے بغیر،
اس میں ایک منٹ سے زیادہ وقت نہ لگاؤ۔ آخری مرتبہ اُترنے کے بعد فوراً ایک
کرسی پر بیٹھ جاؤ اور پھر اپنی نبض دیکھو اور اس کی شرح رفتار نوٹ کر لو۔ آدھے منٹ کے
قریب آرام سے بیٹھے رہو اور پھر نبض دیکھو اور شرح رفتار نوٹ کر لو۔

نبض کی نارمل شرح رفتار مختلف آدمیوں میں مختلف ہوتی ہے۔ ورزش
سے نبض کی شرح رفتار تیز ہونے میں بھی کافی فرق رہتا ہے۔ کسی کی شرح رفتار
تھوڑی ہی کسرت میں تیز ہو جاتی ہے، کسی کی شرح رفتار کافی دیر تک کسرت کرنے
سے بھی زیادہ تیز نہیں ہوتی۔ اوپر کے ٹسٹ میں دیکھنا یہ ہے کہ کتنی دیر میں نبض
کی رفتار نارمل ہو جاتی ہے۔ جتنی جلد رفتار نارمل ہو جائے، اتنا ہی آدمی تندرست
سمجھا جائے گا۔

پٹھوں کی قوّت کے امتحان کے لیے ایک چھے انچ موٹی گدی اپنی کمر
کے نیچے رکھ کر فرش پر لیٹ جاؤ اور اپنے دونوں ہاتھ اپنی گردن کی پُشت کے نیچے
رکھ لو۔ اب اپنا سر، سینہ اور کہنیاں فرش سے اوپر اُٹھانے کی کوشش کرو۔ اگر دس
سیکنڈ تک ان کو اُٹھائے رکھ سکو تو تمہاری کمر کے اوپر کے حصّہ کے پٹھے اتنے ہی مضبوط
اور قوی ہیں جتنے روزمرہ کی زندگی کی ضروریات کے لیے ہونے چاہییں۔

کمر کے نچلے حصّہ کے پٹھوں کا امتحان کرنے کے لیے اسی طرح فرش پر لیٹے
ہوئے سر اور ہاتھوں کو تو فرش ہی پر رہنے دو اور پیروں اور گھٹنوں کو اوپر اُٹھاؤ۔ اگر
تمہاری کمر کے نچلے حصّہ کے پٹھے مضبوط ہیں تو پیروں اور گھٹنوں کو تم دس سیکنڈ
تک اُٹھائے رکھ سکو گے اور کوئی خاص زور تم پر نہیں پڑے گا۔

امتحانات سے معلوم ہوا کہ ایک خاتون جو دو منزلہ مکان میں رہتی ہے اور

ر کے کام خود انجام دیتی ہے، ایک ہفتہ میں گھر ہی گھر میں پچاس میل چل لیتی
ر اس کے دو بچے ہیں تو وہ سال بھر میں ۱۴۰ من برتن دھوتی ہے اور جب
، برتنوں کو اُٹھا کر الماری میں رکھتی ہے تو ۵ منٹ میں اتنی قوت صرف کرتی
نی ایک بڑھئی لکڑی کاٹنے میں صرف کرتا ہے۔

رفتار پیما کی مدد سے معلوم ہوا کہ اسپتال میں ایک سسٹر جو بیرونی مریضوں
ڈ میں کام کرتی ہے، پچیس[۲۵] میل روزانہ چل لیتی ہے اور ایک نرس جو مختلف
ں میں آتی جاتی رہتی ہے، بارہ میل کا سفر طے کر لیتی ہے۔ لندن کی دو منزلہ
یں کام کرنے والا کنڈکٹر ہر روز پانچ میل بس کے اندر چلتا ہے اور ۲۱۶۰
ی اونچائی پر چڑھ لیتا ہے۔

اُچکنے کے ٹسٹ میں ایک شخص دیوار کے سامنے کھڑا ہوتا ہے اور جتنے
، اُس کے ہاتھ دیوار پر پہنچ سکتے ہیں، وہاں نشان لگا لیتا ہے، پھر وہ اس نشان
تنا اونچا اُچک سکے، اُچکتا ہے۔ اسی طرح کئی مرتبہ اُچکتا ہے۔ تندرستی کے عام
ہ کا اندازہ کرنے کے لیے سب سے اونچے نشان کو ناپا جاتا ہے، پھر یہ دیکھا جاتا ہے
ی جلد یہ اونچائی بار بار کے اُچکنے میں کم ہوتی جاتی ہے۔

ایک ماہر کا بیان ہے کہ ایک پہلوان دیوار پر اپنے نشان سے ۱۹ انچ سے
ہ نہیں اُچک سکا۔ ایک مستعد اور چُست آدمی نشان سے دو فٹ یا اور اس سے
زیادہ اونچا اُچک سکتا ہے۔ ڈاکٹر اس بات پر متفق ہیں کہ ورزش سے جسم کو بہت زیادہ
ے پہنچتے ہیں، اس سے دل کے پٹھے قوی ہوتے ہیں، دورانِ خون بہتر ہو جاتا ہے
عضلائے ہضم اچھی طرح کام کرتے ہیں، اس سے تنفس کے عارضے دور ہوتے ہیں،
اتی کھنچاؤ اور دباؤ کم ہو جاتا ہے اور دماغ تک زیادہ آکسیجن اور گلوکوز پہنچتا ہے۔

ورزش کا ایک اہم فائدہ دل کی حرکت سے ظاہر ہوتا ہے۔ ایک کسرتی آدمی
، آرام کر رہا ہو تو اس کا دل ایک منٹ میں پچاس مرتبہ دھڑکتا ہے، بلکہ کبھی کبھی
سے بھی کم۔ ایک بڑا پہلوان تھا ڈیرک ایبٹسن آرام کے وقت اس کا دل ایک
ٹ میں ۳۸ بار دھڑکتا تھا۔ ڈاکٹروں نے تخمینہ لگایا ہے کہ ایک شخص جس کا دل ایک
ٹ میں ۶۰ بار دھڑکتا ہے وہ سال میں ۸۱ دن اُس شخص سے زیادہ آرام کر لیتا ہے،
ی کا دل ایک منٹ میں ۸۰ بار دھڑکتا ہے۔ ایک معمولی انسان کے لیے ورزش
اعتدال سب سے بہتر ہے، خاص طور پر ان لوگوں کے لیے جن کی عمر چالیس برس سے
ہ ہے یا جو بہت موٹے ہیں۔ تندرستی بجائے خود کوئی خاص اہمیت نہیں رکھتی،
رستی کی ضرورت اس لیے ہے کہ زندگی سے زیادہ سے زیادہ فائدہ حاصل کیا جا سکے۔

اپنی بے اطمینانی اور پریشانی کا علاج خود آپ کے ہاتھ میں ہے

ڈاکٹر محمد عثمان
سکندرآباد (آندھرا)

غالباً آپ نے ایسے نادر افراد کو دیکھا ہوگا، جو پرسکون و مطمئن، اپنی حالت پر ضی، ساری دنیا سے سازگار و ہم آہنگ، "خوش اور بے غم" زندگی بسر کرتے ب اُن سے راضی اور وہ سب سے راضی، "نے غمِ دزد، نے غمِ کالا!" انہیں ، چال ڈھال کو دیکھ کر آپ دل ہی دل میں خیال کرتے ہیں کہ "کاش میں بھی مئن اور بے غم ہوتا!"

اچھا تو سُنیے، آپ بھی ویسے ہی ہوسکتے ہیں اور اس میں کوئی بڑے راز کی ں ہے۔ درحقیقت اطمینانِ قلب اِس سے نہیں حاصل ہوسکتا کہ آپ کو انیاں نہ ہوں، آپ جو چیز چاہیں وہ حاصل ہو جائے، یا آپ کو تمام دوستوں رمیں ہر دل عزیزی یا مقبولیت حاصل ہو جائے۔

ہر شخص کو لازماً پریشانیاں ہوتی ہیں۔ پریشانیاں درحقیقت انسانی زندگی زد ہیں اور ناگزیر ہیں، اسی طرح جس طرح کہ سانس لینا یا نیند۔ اور مال و دولت ج نہیں ہے۔ بعض بڑے بڑے دولت مند بھی بُری طرح پریشان اور آشفتہ نہ ہیں۔ ہر دلعزیزی، عزت و اقتدار، طاقت و حکومت، ان میں سے کسی ، حاصل ہونے سے اطمینانِ خاطر خود بخود نصیب نہیں ہو جاتا۔

دراصل اطمینان ایک اندرونی کیفیت ہے اور وہ صرف اندر ہی سے سکتی ہے۔ ہم سب کے اندر ایک ایسی طاقت موجود ہے، جس سے ہم لب حاصل کر سکتے ہیں، مگر آج کی دنیا میں، جس میں تناؤ اور کشاکش، باہمی نی اُلجھنوں، مسلسل دوڑ دھوپ اور ٹھیلم ٹھیلے کی فراوانی ہے، سکون و اطمینان اچیز ہو گئی ہے۔

اطمینانِ قلب، خوشی و خرمی وہ حالت ہے، جس میں آدمی کو چین و آرام، انیت کا ایک اندرونی احساس ہوتا ہے۔ وہ ہر قسم کے اندیشوں، شک و خوف و ہراس، دشمنی یا مخالفت، بے چینی یا ناسازگاری وغیرہ کے سے خالی ہوتا ہے۔

یہ حالت آپ کے اندر ہی سے حاصل ہوسکتی ہے اور اندر ہی اندر بڑھائی جاسکتی ہے۔ عدمِ اطمینان یا آشفتہ خیالی کا چور خود آپ کے دل میں ہی چھپا ہوا ہوتا ہے۔ آپ کوشش کر کے اپنے دل میں اس کے مخالف جذبات و خیالات پیدا کر کے اس چور کو نکال باہر کر سکتے ہیں۔ دراصل خود آپ ہی نے غلط تربیت دے کر اس چور کو پالا پوسا ہے۔ اب آپ خود ہی اسے جبراً "خارج البلد" کر سکتے ہیں۔ اپنا طرزِ خیال بدل دیجیے اور دل جمعی حاصل کیجیے۔

بہت سے آدمی بلا وجہ خواہ مخواہ پریشان و فکر مند رہا کرتے ہیں اور پریشانی اُن کی عادت یا طبیعتِ ثانیہ ہو جاتی ہے۔ اس حالت کا مردانہ وار مقابلہ کرنا چاہیے۔ ہر پریشانی کی اصلیت تلاش کیجیے اور بیرونی بے تعلق چیزوں کو خارج کر دیجیے۔ غور کرنے سے آپ کو یہ معلوم ہو کر تعجب ہوگا کہ آپ کی بہت سی اُلجھنوں کا آپ سے دور کا تعلق بھی نہیں ہے۔ دخل در معقولات اور "غمِ روزگار" کو چھوڑیے اور خود اپنے مسائل کو جھاڑ جھٹک کر اُن کے تدارک کی طرف توجہ کیجیے۔ اگر آپ اپنی کسی بیماری کی وجہ سے پریشان ہیں تو اُس کے ضروری علاج معالجہ کا اہتمام کیجیے۔ اگر کوئی ذاتی یا جذباتی مسئلہ سامنے ہے تو اُس کے متعلق مناسب رہنمائی حاصل کیجیے۔ اپنے زخموں کو اندر ہی اندر گھن نہ لگانے دیجیے۔

اپنے کام یا دھندے (ملازمت، ذریعۂ معاش وغیرہ) کو غنیمت سمجھ کر اُس سے بہترین فائدہ اُٹھایئے۔ بہت اونچی ٹکٹکی نہ باندھیے۔ ذرا اپنے سے نیچے والوں کی حالت دیکھ کر سبق و عبرت حاصل کیجیے اور خدا کا شکر ادا کیجیے کہ آپ دوسروں سے بدرجہا بہتر حالت میں ہیں۔ یاد رکھیے کہ حد سے زیادہ اونچی اُڑان کے منصوبے اور بے لگام تمنائیں آپ کو ایک بے راہ بھگوڑے گھوڑے کی طرح خاردار وادیوں میں پھنسا دیں گی۔ اپنی منزلِ مقصود کو اپنی قابلیتوں کے اندر ہی اندر — اپنی صلاحیتوں کے لحاظ سے محدود رکھیے، تاکہ نارسائی کی اُلجھنوں کا سامنا نہ ہو۔ خود اپنے مفاد کے خیال سے دیانت داری کے ساتھ اپنی ذات و صفات کا اندازہ کیجیے۔

اپنی ذات سے بے اطمینانی اور اپنی حالت سے مسلسل ناراضامندی د
ی زندگی کو ایک عذاب بنا دیتی ہے، اس لیے اپنے آپ پر اتنی بے رحمی نہ کیجیے،
زندگی بھر آپ کو اپنی ذات ہی کے ساتھ بسر کرنا ہے۔

**ین قلب حاصل کرنے کے لیے مندرجہ ذیل بنیادی قواعد کی
شش مفید ہوگی :**

۱ - اپنی پریشانی کا راستہ روکیے۔ جو اُلجھنیں ہو رہی ہیں اُن کا مردانہ وار مقابلہ کرکے اُن پر قابو حاصل کیجیے۔

۱ - ان کی زیادہ پرواہ مت کیجیے اور بہ سہولت ٹال دیجیے۔ آخر انسان کا بدن بھی ایک مشین ہے اور مشین بھی نرم و نازک، ٹھیک اور باقاعدہ چلنے والی، اسے دن رات لگاتار انتہائی تیزی اور گراں باری کے ساتھ نہیں چلایا جاسکتا۔ آپ کو جو جو کام کرنے ہیں اور جہاں جہاں جانا ہے اس کے لیے پورا پورا وقت دیجیے۔ جلدبازی اور سہل انگاری سے کام نہ لیجیے۔ ہمیشہ پانچ منٹ دیر سے یا بعد از وقت پہنچنے کا دغدغہ نہ مول لیجیے۔ روزانہ کچھ وقت آرام لینے اور سُستانے کا بھی ضرور ہونا چاہیے۔ کچھ وقت کے لیے جسم اور دماغ دونوں کو بیکار رہنے دیجیے۔

۴ - آج کا کام کل پر مت چھوڑیے۔ تذبذب، التوا، ٹال مٹول، تاخیر، یہ سب نہ صرف وقت کے چُرانے والے ہیں، بلکہ آپ کی دل جمعی اور طمانیت کے لیے بھی مہلک ہیں، کیونکہ جب آپ کے دماغ میں مسلسل یہ کھچڑی پکتی رہے کہ "ارے میں نے وہ ضروری کام نہیں کیا، یا یہ ذرا سی چیز کرنا رہ گئی" تو آپ ہرگز پُرسکون نہیں رہ سکتے، اس لیے یا تو اُس کام کو اب کرکے فوراً ختم کر دیجیے، یا اُسے نیسٹا منیسٹا کرکے، بھول بھال کر، اس مسلسل خلجان سے نجات حاصل کیجیے۔

۴ - خود اپنے ساتھ اور دوسروں کے ساتھ دیانت داری کا برتاؤ کیجیے اور اپنی کمزوریوں کا اور دوسروں کی خوبیوں اور بہتر صلاحیتوں کا کُھلے دل سے اعتراف کیجیے۔ ایسا کرنے سے آپ کو نہ تو خود سے اور نہ دوسروں سے کوئی وجہ شکایت پیدا ہوگی۔

۵ - معارزارِ حیات میں ہر تیز چُبھن پر چیخ پکار نہ مچایئے، اُسے برداشت یا دُور کرنے کی کوشش کیجیے، خواہ وہ دوسروں کی طرف سے پیدا ہوئی ہو، یا خود اپنی سہل انگاری سے۔

۶ - کام کے علاوہ دل بہلاوے یا تفریح کا بھی کچھ مشغلہ اختیار کیجیے۔ کچھ وقت کھیل کود کے لیے بھی ہونا چاہیے۔ رفاہِ عام یا ملک و ملّت کی بہبودی کے مشاغل سے بھی قدرے دلچسپی رکھنی چاہیے۔

۷ - دوسروں کے ساتھ فیاضانہ سلوک کرنا چاہیے۔ دامے، درمے، قدمے جس طرح پر جو کچھ ممکن ہو اور یہ سلوک بالکل بے غرضانہ ہونا چاہیے، اس میں اپنے کسی ذاتی مفاد یا بدلے کا خیال مطلق نہ ہونا چاہیے۔

۸ - یقین و اعتماد کامل رکھیے، اپنی ذات پر، اپنے کام پر اور اس کے پہلوئے خیر پر، اور سب سے بڑھ کر اپنے مذہبی اصول و تعلیمات پر۔ پروردگارِ عالم کی کارسازی پر یقینِ کامل اور ایمان بالغیب ساری مشکلوں کو حل کرنے کے لیے کافی ہے۔

ابتداءً بہت ممکن ہے کہ ان تمام قواعد کی پابندی آپ کو مشکل معلوم ہو، تاہم اگر آپ اِن خطوط پر عمل پیرا ہونے کی کوشش کریں گے تو پُرانے اُلجھاوے بتدریج سُلجھتے جائیں گے اور زندگی کی بے لطفی کم ہوتے ہوتے غائب ہو جائے گی۔ عجیب تر بات یہ ہوگی کہ آپ نہ صرف اپنی حالت میں اصلاح پائیں گے، بلکہ آپ کو اپنا ماحول اور دوسرے سب لوگ بھی اچھے معلوم ہونے لگیں گے۔

زندگی زندہ دلی کا ہے نام
مُردہ دل خاک جیا کرتے ہیں

سوال وجواب

بعض حضرات "سوال وجواب" کے تحت اپنا سوال شائع کرانے کے لیے جو خط بھیجتے ہیں، ان میں اپنا پتہ تحریر نہیں کرتے۔ بعض خطوط ایسے ہوتے ہیں کہ ان کا ہمدرد صحت میں شائع کرنا مناسب یا مفید نہیں ہوتا یا وہ ذاتی و انفرادی نوعیت کے ہوتے ہیں، ایسے خطوط کا جواب اگر پتہ ہو تو، ان کو ڈاک کے ذریعہ ارسال کیا جاسکتا ہے۔ اس لیے قارئین ہمدرد صحت سے درخواست ہے کہ از راہِ کرم کوئی سوال ارسال فرماتے وقت اپنا مکمل و صاف پتہ ضرور تحریر فرمائیں۔ یہ پتے شائع نہیں کیے جاتے اور راز میں رکھے جاتے ہیں - نام و پتے سے خالی خطوط پر کوئی کارروائی نہیں کی جائے گی۔

(ادارہ)

رین کے لیے

پنے بچّہ کی بُرائیوں کی ذمّہ داری آپ پر ہے

کیا آپ یہ جانتے ہیں کہ اگر آپ کا بچّہ اسکول میں جی لگا کر نہیں پڑھتا
ژ فیل ہوتا رہتا ہے یا وہ کم سِنی میں ہی مجرم بن گیا ہے تو یہ قصور آپ
یا آپ کے شریر اور بدمزاج لڑکے یا لڑکی کی خامیوں کی ذمّہ داری
ن گوار گھریلو ماحول پر ہے؟" ماہرینِ نفسیاتِ اطفال کے اس نظریہ
ِودہ نسل کے بہت سے والدین کو لرزہ براندام کر دیا ہے۔ پرورش
کے شہرۂ آفاق امریکی ادارہ گیسل انسٹی ٹیوٹ کے معالجین نفسیات
ہے کہ دوسری جنگِ عظیم سے امریکی والدین بچّوں کی پرورش کے
ی محرکات کو نظر انداز کر رہے ہیں۔ اس ادارہ کے ایک ذمّہ دار ڈاکٹر
یسل کا کہنا ہے کہ "بدقسمتی سے آج کل امریکہ میں نفسیات کی تعلیم اور
حالات جاننے پر تو بہت زور دیا جاتا ہے، مگر خاندانی اور موروثی اسبا
ِکات کو بالکل ہی نظر انداز کر دیا جاتا ہے۔"

ڈاکٹر موصوف اس بات پر زور دیتے ہیں کہ "بچّوں کی اکثر خوبیاں
بیاں کہیں باہر سے آنے کی بجائے زیادہ تر گھر کے اندر ہی پیدا ہوتی

بچّہ نہ صرف اچھی اور بُری عادتیں اپنے بڑوں سے سیکھتا ہے، بلکہ اس
تلف صلاحیتیں اور خامیاں اور بعض چیزوں کی طرف رغبت اور
چیزوں سے نفرت کرنے کے رُجحانات بھی موروثی یا پیدائشی ہوتے ہیں۔

ڈاکٹر موصوف کا کہنا ہے کہ اور اس سلسلہ میں بعض والدین، جب
اپنے بچّوں میں کچھ عجیب و غریب عادتیں ظاہر ہوتی دیکھتے ہیں تو اپنی سمجھ بوجھ
اور حیثیت کے مطابق ان کا نفسیاتی علاج شروع کر دیتے ہیں، حالاں کہ
دراصل ان کے بچّوں کو صرف اس بات کی ضرورت ہوتی ہے کہ ان کی
معمولی جسمانی ضرورتیں اچھی طرح پوری کی جائیں۔" اسی ادارہ کے ایک
اور ماہر ڈاکٹر ایمس کہتے ہیں کہ "بعض ماؤں کو اس بات کا احساس دلایا
گیا ہے کہ ان کی بات چیت سے ہی ان کے بچّوں کو کس قدر نقصان پہنچ سکتا
ہے۔" بعض ماہرین نے تو یہاں تک کہہ دیا ہے کہ "مائیں اپنی باتوں سے
بچّوں کو پاگل تک بنا سکتی ہیں۔"

ڈسپلن کا غلط طریقہ

ڈاکٹر گیسل کا دعویٰ ہے کہ "والدین اکثر غلطی سے یہ سمجھتے ہیں کہ وہ
اپنے بچّوں میں ڈسپلن صرف دو طریقوں سے پیدا کر سکتے ہیں۔ ایک یہ کہ
ان کی ہر بات کی 'مخالفت' کی جائے اور انھیں ہر معاملہ میں دقیانوسی طریقہ
پر 'نہیں' کہہ کر روک دیا جائے' دوسرا یہ کہ ان کی ہر بات کو بے چون و چرا
مان لیا جائے اور ان کی ہر ایک فرمایش 'نام نہاد' اور آسان 'روشن
خیالی' سے کام لے کر پوری کر دی جائے۔ یہ دونوں طریقے آخر کار ناکامیاب
ثابت ہوتے ہیں اور بچّوں کی نفسیات پر ان کا اثر بہت بُرا پڑتا ہے۔"

بہت سی مائیں یہ چاہتی ہیں کہ ان کے بچّے فوراً ہی ڈسپلن کے
عادی ہو جائیں اور اس مقصد کے لیے وہ حاکمانہ طریقہ اختیار کرتی ہیں۔
مگر گیسل انسٹی ٹیوٹ میں تحقیقات کرنے والوں نے یہ بتایا کہ بہتر ڈسپلن
وہی ہے، جو بچّے کے اندر ماحول کے اثرات سے پیدا ہو، نہ کہ سکھانے سے۔
کتنے ہی والدین یہ سمجھتے ہیں کہ وہ اپنے لڑکے یا لڑکی کو مار پیٹ کر، ڈانٹ
ڈپٹ کر یا سزائیں دے کر ڈسپلن سکھا سکتے ہیں، حالاں کہ اگر اس طرح
بچّوں میں قبل از وقت ڈسپلن پیدا ہو بھی جائے تو اس کا ردِّ عمل ان کی

ے والدین کے لیے آئندہ بہت بُرا ہوتا ہے۔

بعض والدین اپنے بچوں کو صرف ڈرا اور دھمکا کر اپنے قابو میں رکھنا
تے ہیں، حالاں کہ وہ اپنی دھمکی او تنبیہ کو کبھی عمل میں نہیں لاتے۔ یہ طریقہ بھی
ی کے اعتبار سے بالکل غلط ہے، کیوں کہ ایسے والدین کے بچے جلد ہی یہ جان
ہیں کہ جب ان کے ماں باپ کوئی دھمکی دیتے ہیں تو در اصل اس کا مطلب
نہیں ہوتا۔ اسی طرح بعض مائیں اپنے بچوں کو یہ کہہ کر ڈراتی ہیں کہ آنے دو
ہے باپ کو کیسی خبر لیں گے تمہاری"، یہ طریقہ اس لیے غلط ہے کہ اگر بچے کو کسی
ور پر سزا دینا ضروری ہے تو ماں کو خود ہی وہ سزا دے دینی چاہیے، کیوں کہ
واجبی سزا میں تاخیر ہو جاتی ہے تو بچے کے اندر صرف اپنے باپ کے خلاف
و غصہ کے جذبات پیدا ہوتے ہیں۔

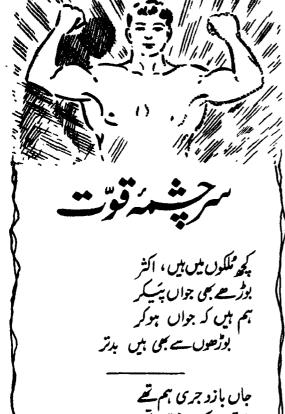
ڈاکٹر گیسل کہتے ہیں کہ "بچے کو ڈسپلن سکھانے کے لیے حاکمانہ طریقہ
تیار کرنے یا ہر ایک بات اس کی مرضی پر چھوڑنے کی بجائے ایک تیسرا اور
رمیانی طریقہ بھی ہے اور وہ یہ کہ بچے کی کسی بات پر 'ہاں' یا 'نہیں' کہنے کا انحصا
س کی نشوونما کے ایک خاص مرحلہ پر ہونا چاہیے، یعنی آپ اپنے بچے پر ڈسپلن
ا اطلاق اس کی عمر کے اعتبار سے کریں۔ اسے یہ بتائیں کہ "تم فلاں فلاں کام
ر سکتے ہو اور فلاں فلاں کام نہیں کر سکتے"۔ گویا بُری بات کو عمل میں آنے
سے پہلے ہی روک دیا جائے۔ اسے چند مثالوں کے ذریعہ سمجھیے۔

ڈھائی سال کے بچے کو کبھی اس کا موقع نہ دیجیے کہ وہ آپ کی کسی بات
پر 'نہیں' کہے۔ بجائے اس کے کہ آپ اس سے یہ سوال کریں کہ "کیا تم اپنا کوٹ
لٹکا سکتے ہو؟ آپ اس سے یہ پوچھیے کہ "تمہارا کوٹ کہاں لٹکایا جاتا ہے؟" اگر
بچے کی عمر چار سال کی ہے اور اس میں کہنا نہ ماننے کی عادت رونما ہو رہی ہے
تو آپ اس سے اس طرح کہیے: ذرا دیکھیں تو ہم دس تک گنتی گنیں اور اس
سے پہلے تم اپنا کوٹ اتار دو؟" ایک ماں یا باپ اپنے گیارہ سالہ لڑکے سے یہ کہہ کر
بھی تعاون حاصل کر سکتا ہے کہ "دیکھو، تم ذرا پلیٹیں دھونے میں میری مدد
کرو اور میں تمہارے اسکول کے کام میں مدد دوں گی"۔ فرض کیجیے کہ ۱۵ سالہ
بچہ اسکول سے آتا ہے تو گھر میں کسی کو سلام نہیں کرتا اور سیدھا اپنے کمرے
یا الماری کے پاس چلا جاتا ہے تو ایسے بچے کے ساتھ کیا طرزِ عمل ماں باپ کو
اختیار کرنا چاہیے؟ ڈاکٹر گیسل مشورہ دیتے ہیں کہ اس کا بھی نہایت خوشی کے
ساتھ خیر مقدم کرنا چاہیے اور اس کی بدتمیزی پر کوئی خاص توجہ نہیں دینی
چاہیے۔ اس کے نتیجہ میں اس کے اندر خوش اخلاقی اور نرمی کی حس پھر سے
بیدار ہو جائے گی اور اپنے نامناسب طرزِ عمل پر اسے ایک دھکا سا محسوس ہوگا۔

بچوں کی نفسیات کے ایک اور ماہر ڈاکٹر الگ کہتے ہیں کہ "بہت
سے والدین اپنے بچوں کے باہمی فرق، عمر اور ان کے انفرادی اختلافات کو
نظر انداز کر دیتے ہیں اور وہ غلطی سے یہ سمجھتے ہیں کہ تمام بچوں کے لیے ایک
خاص قسم اور مقدار کی خوراک، نیند، آرام اور توجہ کی ضرورت ہے لیکن
واقعہ یہ ہے کہ ہر بچے کی نشوونما سال بہ سال ایک ہی رفتار کے ساتھ نہیں
ہوتی۔ مختلف بچوں میں مختلف صلاحیتیں ہوتی ہیں اور اسی طرح وہ
مختلف رفتار سے بڑھتے ہیں، جس کا انحصار ان کی جسمانی ساخت، ماحول،
مزاج اور آب و ہوا پر ہوتا ہے۔ اس لیے آپ کا بچہ بھی اپنی ایک بے مثل
نوعیت رکھتا ہے۔"

بعض والدین اپنے بچوں کی پرورش اور نشوونما میں قدرت کو
بھی مات دے دینا چاہتے ہیں اور ان کی یہ خواہش ہوتی ہے کہ بس ان
کا بچہ پل کر جلدی سے بڑا ہو جائے۔ بچے کو بڑھنے اور نشوونما پانے کے لیے
ایک وقت چاہیے، اس لیے والدین
کی عجلت پسندی غیر مناسب ہوتی ہے،
کیوں کہ کبھی کبھی اس سے بچے کی آزادانہ
اور بے روک ٹوک بڑھوتری میں
رکاوٹ پیدا ہو جاتی ہے۔

ایسے بھی والدین بہت سے
ہیں، جو اپنے بچوں کو بہت ہی ناسمجھی کے دور میں پڑھنے کے لیے کسی اسکول
میں داخل کر دیتے ہیں، حالاں کہ بچہ اس وقت کسی اعتبار سے اسکول میں
تعلیم پانے کے لیے تیار نہیں ہوتا۔

والدین کی سب سے بڑی غلطی اپنے بچوں کے متعلق یہ ہوتی ہے
کہ وہ ان پر کافی توجہ نہیں دیتے۔ اس سلسلہ میں ڈاکٹر الگ کہتے ہیں کہ
"ہمیں اپنے مطالعہ اور تحقیقات سے معلوم ہوا ہے کہ والدین کی سب سے
زیادہ کثیر الوقوع غلطی یہی ہے"۔ ڈاکٹر موصوف مزید کہتے ہیں کہ "امریکی بچے
ایک ایسے ملک میں بھوکے رہتے ہیں، جہاں کسی چیز کی کمی نہیں، بلکہ
بہتات ہے! بہت سے والدین اپنے بچوں کو نہیں جانتے، کیوں کہ وہ

، پر اپنا کافی وقت صرف نہیں کرتے۔ آپ اپنے بچوں پر جتنا زیادہ وقت
رف کریں گے اور ان کے بارے میں جتنا زیادہ جاننے کی کوشش کریں گے،
پ اُتنے ہی موثر والدین ثابت ہوں گے۔ بچے کو اپنے والدین کے ساتھ
ہنے کے لیے کافی وقت چاہیے۔ لیکن صورت حال یہ ہے کہ بہت سی مائیں
نے بچوں کو اپنے سے دور کرنے پر اس سے کہیں زیادہ وقت صرف کر دیتی
ں، جتنا وقت وہ ان کے ساتھ گزارتی ہیں۔"

والدین اور ۱۲ سے ۱۹ سال تک کی عمر کے بچوں کے درمیان
ش گوار تعلقات تمام قاعدوں اور ضابطوں سے زیادہ اہم ہیں۔

گیسل انسٹی ٹیوٹ کے ماہر ڈاکٹر ایمس کہتے ہیں کہ "یہ خوش گوار
لقات اس وقت پیدا نہیں ہو سکتے، جب آپ کا بچہ ۱۳ سال کا
جائے۔" عام طور پر ماؤں کو تو اس کا احساس ہوتا ہے، مگر اکثر باپ
سوچتے ہیں کہ انھیں اپنے بچوں پر اس وقت توجہ دینی چاہیے، جب
عمر کے "دل چسپ حصہ" کو پہنچ جائیں، حالاں کہ اس موقع پر باپ کو
یران کن حقیقت معلوم ہوتی ہے کہ اس کے بچے کے پاس اب اپنے
پ کے ساتھ گزارنے کے لیے بالکل وقت نہیں!

ڈاکٹر گیسل کہتے ہیں کہ "ایک بچہ ہمیں تقریباً وہ سب کچھ
دے گا، جس کی اسے ضرورت ہوگی، بشرطیکہ ہم صرف اس کی
ت سنیں۔ قدرت نے ہمیں والدین کی حیثیت سے بچوں کے ذریعہ
نی کرنے کا ایک بہترین موقع دیا ہے۔ لیکن یہ حقیقت بڑی افسوس
ہے کہ ہم میں سے اکثر آگے بڑھنے کے اس سنہری موقع کو اپنے ہاتھ
کھو دیتے ہیں۔

گیسل انسٹی ٹیوٹ آخر میں امریکی والدین کو اطمینان دلاتے
ئے یہ مشورہ دیتا ہے کہ جو غلطیاں اب تک آپ کر چکے ہیں، ان پر
یشان ہونے کی ضرورت نہیں، کیوں کہ اکثر بچے اپنے والدین کی غلطیاں
اف کر دیتے ہیں اور انھیں بھول جاتے ہیں۔ آپ کے بچے آپ
غلطیوں کے باوجود بڑھ کر اچھے جوان ہونے کی صلاحیت رکھتے
ں۔ پس اطمینان رکھیے اور یاد رکھیے کہ پچھلی غلطیوں کی تلافی کا موقع
وقت ہے۔ ضرورت اس بات کی ہے کہ آپ اپنی غلطیوں کو تسلیم کریں
ران سے سیکھیں۔

کسی مرد کا کیرکٹر اس کی ٹائی سے ظاہر ہو سکتا ہے

منصور علی خاں

ہمارے ملک میں شادی بیاہ کے قدیم اور روایتی طریقہ میں اس کی نوبت کم ہی پیش آتی ہے کہ لڑکی اور لڑکا ایک دوسرے کے بارے میں شخصی خصوصیات، اطوار و عادات اور کیرکٹر کا اچھی طرح پتہ لگائیں۔ یہاں یہ کام ان کے والدین انجام دیتے ہیں۔ لیکن جیسے جیسے تعلیم بڑھ رہی ہے، روشن خیالی بھی بڑھتی جا رہی ہے اور پرانے بندھن ٹوٹ رہے ہیں، جس کے نتیجہ میں شادی سے پہلے لڑکی اور لڑکے دونوں میں یہ جاننے کی خواہش شدید ہوتی جا رہی ہے کہ اس کا شریک حیات کیسا ہوگا۔ مغربی ملکوں میں اسے خاص اہمیت حاصل ہے، کیوں کہ وہاں شادی سے پہلے کورٹ شپ کا رواج عام ہے۔

بہرحال جو لڑکیاں یہ جاننا چاہتی ہیں کہ اُن کے ملنے والے یا پسندیدہ

نوجوانوں کا کیرکٹر اطمینان بخش ہے یا نہیں، ان کے لیے یہ امر باعث دلچسپی ہوگا کہ بعض ماہرین مردوں کی شخصی خصوصیات اور ان کے کردار کا پتہ آج کل ان کے لباس وغیرہ سے لگانے کی کوشش کرتے ہیں۔ اس سلسلے میں برطانیہ کے مردانہ لباس اور دوسری متعلقہ ضروریات کے ایک بہت بڑے سٹور کے ڈائرکٹروں "پوبرادرز" کا دعوا ہے کہ ایک خاتون کسی مرد کے کیرکٹر کا حال اس کی ٹائی کے رنگ اور اسے لگانے کے طریقہ کو دیکھ کر اچھی طرح بتا سکتی ہے۔ پوبرادرز کا کہنا ہے کہ اگرچہ اکثر اشخاص کوئی ٹائی پسند کر کے یہ سمجھتے ہیں کہ اسے انھوں نے اس کے رنگ کی وجہ سے پسند کیا ہے لیکن حقیقت اس سے کہیں زیادہ ہوتی ہے۔ دراصل کوئی شخص ایک خاص طرز کی ٹائی اس لیے پسند کرتا ہے کہ وہ اس کے کیرکٹر سے مناسبت رکھتی ہے۔ ہر شخص اپنی پسند کی ٹائی رکھتا ہے اور جب وہ اسے باندھتا ہے تو اسے سچ مچ بڑی خوشی حاصل ہوتی ہے۔

ذیل میں ٹائی کی بعض قسموں اور انھیں پسند کرنے والے مردوں کی شخصی خصوصیات اور ان کے کیرکٹر کی وضاحت پیش کی جاتی ہے:

(۱) اگر کوئی مرد موٹی سی ٹائی خوب کس کر مختلف طریقوں سے لگاتا ہے تو اس سے سمجھنا چاہیے کہ ایسا مرد اتفاقات کا دلدادہ ہوتا ہے اور وہ پُرآشوب اور طوفانی موسم میں بھی گھر پر نچلا بیٹھنا، ریکارڈ وغیرہ سننا یا سینما میں کوئی فلم دیکھنا پسند نہیں کرتا، بلکہ باہر گھومنا پھرنا پسند کرتا ہے۔ ہو سکتا ہے کہ ایسا شخص کسی اونچے معیار کے ریسٹورینٹ میں بیٹھنے کے آداب سے ناواقف ہو اور ممکن ہے کہ اسے رقص گاہ میں کسی لڑکی کے ساتھ رقص کرنا بھی نہ آتا ہو، مگر ایسا آدمی دوستی میں قابل اعتماد ہوتا ہے اور اس پر بھروسہ کیا جا سکتا ہے، کیوں کہ اس کے نزدیک تعلقات کی بڑی قدر و قیمت ہوتی ہے اور وہ ان معاملات میں نہایت پُرخلوص اور ایمان دار ہوتا ہے۔

(۲) خواتین کو ایسے مردوں سے ہوشیار رہنا چاہیے، جو سفید یا دھندلے یا زرد رنگ کی، چمک دار کپڑے کی ٹائی پسند کرتے ہوں۔ اگر کبھی ایسے مردوں سے واسطہ پڑے تو خواتین کو نہایت احتیاط برتنی چاہیے

اور اپنی عزت و ناموس کا خیال رکھنا چاہیے۔

(۳) اگر کوئی مرد باریک چھپے ہوئے ریشمی کپڑے کی ٹائی لگاتا ہے
ہو سکتا ہے کہ ایسا شخص روپے پیسے کے معاملہ میں کسی قدر کمینہ ہو، لیکن
اتین ایسے مردوں کو اپنے ترغیبی انداز سے کسی حد تک قابو میں رکھ سکتی ہیں۔

(۴) جو مرد اپنے سوٹ کے ہم رنگ ٹائی لگاتا ہے، اس سے ہوشیار
نا چاہیے، کیوں کہ اس کا مطلب یہ ہے کہ ایسا شخص نہایت بزدل ہے اور
اس سے بھی گھبراتا ہے کہ کہیں وہ اپنے سوٹ کے رنگ سے مختلف رنگ کی
ئی لگا کر دوسروں کے لیے باعث توجہ نہ بن جائے۔ ایسا مرد زندگی اور
ں کے مسائل میں بھی بزدل اور کم ہمت ثابت ہوگا۔ اگر کسی خاتون کو
ہے مرد کے ساتھ شادی کرنے کا خیال ہو تو اسے کسی مختلف رنگ کی ٹائی
نے پر آمادہ کرنا چاہیے۔

(۵) جو کور کناروں کی ٹائی لگانے والا مرد اپنی رہائش اور خاتو ن
ستوں کی خاطر مدارات میں فضول خرچی کا رجحان رکھتا ہے اور اس کے
را پنی دولت کی نمائش کرنے کی زبردست خواہش ہوتی ہے۔ چاہے وہ
پیسے اور دولت سے بالکل ہی محروم ہو۔ دراصل ایسا مرد خواتین کی توجہ
، جانب مبذول کرنے کے لیے سب کچھ کرتا ہے۔ تاہم ایسے مرد کے ساتھ زندگی
، قدر مفید اور دلچسپ گزر سکتی ہے، کیوں کہ وہ یہ دکھلانے کا زبردست
ہ اپنے اندر رکھتا ہے کہ اس میں نئے خیالات کو قبول کرنے کی صلاحیت
بود ہے۔

(۶) اگر کوئی مرد صرف ہاتھ کے بُنے ہوئے ریشم یا اون کی ٹائی پسند
ہے تو سمجھنا چاہیے کہ وہ ضدی قسم اور مضبوط کیرکٹر کا آدمی ہے، جو اپنی
نہ آسانی کے ساتھ تبدیل نہیں کر سکتا، چاہے وہ یہ بھی جانتا ہو کہ وہ غلطی
ہے۔ خواتین کو ایسے مردوں کی تلاش کرنی چاہیے۔

(۷) ان سب کے علاوہ، ایسے مرد بھی ہیں، جو نہایت شوخ بھڑکیلے
۔ کی چمک دار ٹائی لگانا پسند کرتے ہیں۔ ایسے مرد کی شخصیت بھی مسرت
ل مادہ ہوتی ہے اور وہ اپنی زندگی خوش رہ کر اور ہنس کھیل کر گزارنا چاہتا
۔ تاہم ایسے مرد کے بارے میں یہ اندیشہ کیا جا سکتا ہے کہ وہ شادی سے پہلے
بعد میں متلون مزاج ہوگا اور اس کی طبیعت میں قرار اور استقلال کی
ہوگی۔ اگر کسی خاتون کے لیے ایسے مرد کی یہ خامی قابل برداشت ہو تو
لی میں اس کے لیے خوشیوں اور قہقہوں کی کمی نہ ہوگی۔ ایسے مرد نہ

صرف لباس کے معاملہ میں، بلکہ زندگی کے معاملہ میں بھی دوسروں سے قطعی
طور پر مختلف ہوتے ہیں، اس لیے جہاں ایسے لوگ موجود ہوں، وہاں زندگی
میں تعطل اور بوریت کا نام و نشان تک نہیں ہوتا۔

(۸) جو مرد اپنی ٹائیوں میں چھوٹی چھوٹی گرہیں لگاتے ہیں، وہ
اپنی عملی زندگی میں بھی سلیقہ مند، ڈسپلن، صفائی اور انتظام کے عادی
ہوتے ہیں اور جو مرد بڑی بڑی یا ڈھیل ڈھالی گرہیں لگاتے ہیں، ان کے
اندر ناقابل اعتماد ہونے کا رجحان موجود ہوتا ہے۔ خواتین کو موخر الذکر قسم کے
مردوں سے تعلقات قائم کرنے سے پہلے بار بار سوچنا چاہیے، کیوں کہ ایسے
افراد اکثر بھروسے کے قابل ثابت نہیں ہوتے۔

اگر کسی خاتون کی نظر انتخاب کسی ایسے نوجوان پر ہے، جو سرے سے
کبھی ٹائی نہیں لگاتا تو اس کا مطلب یہ ہوگا کہ ایسا شخص اپنے آپ کو بہت

سی قیدوں اور پابندیوں سے آزاد رکھنے میں ہی خوشی محسوس کرتا ہے۔ ایسے مرد کو
یہ سمجھانا بڑا مشکل کام ہوتا ہے کہ "اگر تم شادی کرنا اور اطمینان کی زندگی گزارنا چاہتے
ہو تو کچھ رسموں اور کچھ رواجوں کی پابندی لازمی ہوگی" اگر ایسے شخص کو ٹائی لگانے
اور مجرد زندگی گزارنے کے بجائے شادی کرنے پر آمادہ بھی کر لیا جائے تو بھی اس کے ساتھ
صحیح معنوں میں اطمینان بخش زندگی گزارنا اور نباہ کرنا تقریباً ناممکن ہے۔
ایسا شخص فنکارانہ صلاحیتوں کا مالک فکرات سے آزاد اور خوش مزاج بھی
ہو سکتا ہے، مگر اسے اپنے اور اپنی شریک حیات کے لباس سے زیادہ عالمی
سیاست سے دلچسپی ہوگی۔

بعض مرد ایسے بھی ہوتے ہیں، جو تقریباً ہر طرح کی ٹائی پسند کرتے اور
لگاتے ہیں، مگر کبھی اپنے لیے موزوں ترین اور صحیح قسم کی ٹائی استعمال نہیں کرتے
اور نہ کسی ٹائی کے بروقت صحیح استعمال کرنے کا طریقہ جانتے ہیں۔ ایسے لوگ
سب سے ملے جلے رہتے ہیں اور ان کی کوئی انفرادیت اور واضح شخصی خصوصیت
نہیں ہوتی۔ وہ ہر کریکٹر، مزاج اور ماحول کا بے معنی سا مرکب ہوتے ہیں۔ ایسے
مردوں کو دور سے ہی سلام کر لینا چاہیے، اور بس!

پاپی

"پاپی" ہمدرد صحت افسانوی مقابلہ کے پانچویں انعام
،سب سے زیادہ نمبر حاصل کرنے والا افسانہ ہے۔ اس کے
ت عمرعادل مارہروی نوعمر فنکار ہیں۔ ان دنوں ریلی میں قیام
ہیں۔ موصوف کے افسانے ہند و پاک کے بیشتر رسائل میں
، ہوتے رہے ہیں۔

عمرعادل مارہروی

یکایک کہکشاں کے زینے سے اُس کا پاؤں پھسلا۔ دیر تک وہ خلا میں
ئی اور پھر ایک تنگ تاریک غار میں آ پڑی۔ بڑی گھٹن اور بدبو تھی۔ نہ جانے
سے سیاہ رنگ کا ایک سانپ نِکلا اور اُس کی کمر سے لپٹ کر پھنکاریں مارنے
"آوارہ، بدچلن، پاپی۔" غار کے ہر کونے سے ایک ساتھ کئی بھیانک آوازیں
ریں۔

"نہیں نہیں۔ میں بدچلن نہیں، میں نے کوئی پاپ نہیں کیا۔ مجھے نہیں
دم یہ ابھار کیوں ہے۔ خدا کے لیے چپ ہو جاؤ ـــ چپ جاؤ" ـــ وہ چیخی اور
ہی چیخ سے اُس کی آنکھ کھُل گئی۔

گھبرا کر وہ پلنگ سے اٹھی اور دروازے کی طرف دوڑی مگر کواڑ بند تھے
انوں کی طرح اُس نے کواڑوں کو جھنجھوڑنا شروع کر دیا ـــ خدا کے لیے کواڑ
ل دو چاچی ورنہ میں مر جاؤں گی۔ اس اندھیرے میں میرا دم گھٹ رہا ہے،
ں بڑا اجبس ہے۔ چچی مجھ پر رحم کرو ـــ مجھے گھر سے نکال دو۔ میرا گلا گھونٹ
مجھے زہر دے دو مگر خدا کے لیے مجھے اس کوٹھری سے نکال دو۔ مچھروں نے میرے
اپر ددوٹے ڈال دیے ہیں، کھٹملوں نے میرے جسم سے خون کا ایک ایک قطرہ
ں لیا ہے۔ چچی مجھے کھول دو، میں نے کوئی پاپ نہیں کیا ـــ کوئی پاپ نہیں
ـــ نہیں کیا کوئی پاپ ـــ "

وہ پھوٹ پھوٹ کر رونے لگی ـــ ایک بار پھر اس نے کواڑوں کو
ی طاقت سے جھنجھوڑا اور تب ماتھا ایک کیل سے ٹکرایا اور ماتھے سے لے کر
ڑں تک خون کی ایک باریک لکیر کھنچ گئی۔

چند لمحے بعد، باہر چھت پر کسی کے قدموں کی آہٹ ہوئی اور وہ بُری
طرح سہم گئی، نڈھال ہو کر اس نے سر کواڑ سے ٹیک دیا اور بازوؤں کو دیوار
پر اس طرح پھیلا دیا جیسے اپنے وجود کو چھپانے کی کوشش کر رہی ہو اور جب
قدموں کی آہٹ دروازے کے قریب آ کر رُک گئی تو اُس نے کانپتی ہوئی مدھم
آواز میں کہا۔

"چچی کواڑ کھول دو یہاں بڑا اجبس ہے۔"

"ہاں بڑی نواب زادی ہے نا ـــ" طنز سے لبریز آواز اُس کے
احساس میں چُبھ کر رہ گئی، کواڑ کھُلے اور ایک بھاری بھرکم عورت نے اندر
گردن بڑھائی۔

"میں کہتی ہوں جھاڑ دھپری اب کیا سارے محلے میں تالی لگوائے گی۔
حرامزادی، چڑیل، کیوں چیخ چیخ کر سارا محلہ سر پر اُٹھا رکھا ہے کوئی سُنے گا تو
کیا کہے گا۔ حرام کا بچّہ جننے کو بیٹھی ہے اور چاہتی ہے کہ گھر میں دوسری لونڈیوں
کی طرح رہے۔ اپنی عزّت تو خراب کر ہی چکی اب دوسری لونڈیوں کی عزّت کے
پیچھے کیوں پڑی ہے۔ تیری ماں یا باپ زندہ ہوتا تو دیکھتا اپنی لاڈلی کے کرتوت
"چچی خدا کے لیے ـــ"

"چپ حرام خور حرّافہ ـــ" ایک بھرپور تھپڑ اُس کے منہ پر پڑا ـــ
"خبردار جو مجھے چچی کہا، تیرا چچا ہو گا وہ مُردار جس کے بچّے کو جننے جا رہی ہے ملّدہ
کے ابا کیوں ہوتے تیرے چچا۔ کان کھول کر سُن لے جب تک بچّہ نہیں ہوتا۔
یوں ہی پڑی سڑتی رہے گی۔ میں تو حمل ہوتے ہی نکال باہر کرتی گھر سے

ڈھونڈتی ہوں تیرا کیا ہے مگر دُنیا میں تو ڈھنڈورا پٹ جاتا کہ علی بخش جوتے
بیجی نے حرام کا بچہ جنا ـــــ پڑی رہ خاموش خبردار جو شور مچایا۔ کواڑ
ے سے بند ہو گئے، قدموں کی چاپ آہستہ آہستہ دور ہو کر ختم ہو گئی۔

”اُف میرے خدا ـــ اُس نے بستر پر گر کر تکیے میں چہرہ چھپایا اور سسکنے
یا یک اُسے اپنی زبان پر خون کا ذائقہ محسوس ہوا، گھبرا کر اُس نے تکیے سے
یا اور پوروؤں میں خون لے کر سونگھا اور تب اُس کے منہ سے ہلکی سی چیخ
تکیے کے نیچے سے دیا سلائی نکال کر اُس نے طاق میں رکھے ہوئے چراغ
کیا اور چراغ کی مدھم روشنی میں دیوار میں جڑا ہوا آئینہ چمک اُٹھا۔ کوٹھڑی
ول اُبھر آیا اور نہ جانے کس جذبے کے تحت وہ ایک ایک چیز کو دیکھنے لگی۔

چھوٹی سی کوٹھڑی جس کی دیواروں پر خاک تھی، کڑیوں میں مکڑیوں
بالے تھے اور فرش کو نہ جانے کب سے جھاڑو کا لمس میسر نہیں آیا تھا۔
کی بدبو اور گھٹن تھی جو کوٹھڑی کی نیم تاریکی کو اور بھی زیادہ گراں کر دیتی تھی۔
تھی جس سے آتی ہوئی مدھم روشنی گردشِ دوراں کا پتہ دیتی تھی۔

ایک طرف ایک پلنگ پڑا تھا جس میں شاید بان کم تھے اور کھٹمل زیادہ
پر پڑا ہوا ایک کثیف گدا بوسیدہ لحاف اور بغیر غلاف کا ایک تکیہ
رات کو اُسے سردی سے محفوظ رکھنے کی ناکام کوشش کرتا تھا، سرہانے
میں ایک بڑا سا میلا آئینہ جڑا ہوا تھا۔

اس ماحول میں ایک سنگین جرم کی مرتکب مجرم کی طرح رہتے ہوئے
ایک مہینہ ہو گیا تھا مگر کبھی بھی اُس کے دل و مزاج اور اس ماحول میں
تہ نہیں ہوا تھا۔

اس دوران میں بارہا اُس نے فرار حاصل کرنے کی سوچی تھی اور
شدید جنون اور خوف کے ہاتھوں نے کواڑوں کو جھنجھوڑا تھا۔ کتنی مرتبہ
ل ماحول سے رہائی کی التجا کی تھی اور بدلے میں اُسے گالیاں، کوسنے
ملے تھے۔ کتنی مرتبہ اُن دنوں کی یاد نے اُس کے دل و دماغ کو نوچا تھا
می آزاد تھی، اپنی ہم عمر لڑکیوں میں بیٹھ کر سرگوشیاں کرنے کے لیے
نے اور گیت گانے کے لیے، آٹا گوندھنے اور کپڑے سینے کے لیے اور
اتوں میں کھلے آسمان کے نیچے بیٹھ کر کہانیاں کہنے اور سننے کے لیے اور
کی یاد نے بھی کتنی بار اُس کی آنکھوں سے آنسو گرائے تھے جب اُس
نے آخری سانس لیتے ہوئے اُس کا ہاتھ چچی کے ہاتھ میں دیا تھا
اور ایک ساتھ اُس پر بندشیں لگ گئی تھیں۔ کئی نگاہوں نے اُس کی نقل و
حرکت پر پہرہ دینا شروع کر دیا تھا۔ گھر کے تمام کام کا بوجھ اُس کے کندھوں
پر آپڑا تھا جس کے معاوضے میں اُسے اُٹھتے بیٹھتے گالیاں اور طعنے ملے تھے،
زندگی کی مسرتیں ماں کے ساتھ اُس سے روٹھ گئیں اور سختیاں، بدسلوکی کی
تلخیاں اور محرومیاں اُس پر مسلط ہو گئیں۔ ایک مدت تک اس سلوک کے
خلاف اُس کے ذہن میں احتجاج کی آنچ سُلگتی رہی اور پھر باغیانہ جذبات
ایک نئے راستے سے پھوٹ پڑے۔

زندگی کی ان محرومیوں اور تلخیوں کی تلافی اگر اُس نے پڑوس کے
مکان میں رہنے والے نوجوان رشید سے محبت کا رشتہ قائم کر کے کی تو کون سا
گناہ کیا، فطرت کے آگے اگر اُس نے ہتھیار ڈال دیے تو اس میں اُس کا کیا قصور تھا۔

اور اب جب کہ وہ خود نہیں جانتی کہ پیٹ میں یہ اُبھار کیوں پیدا
ہو گیا، یہ ٹیس سی کیوں اُٹھنے لگی تو وہ کسی اور کو کیا بتائے۔

وہ دن بھی اُس کے ذہن میں کانٹے کی طرح کھٹکا جب رشید کے
نام خط چچی کے ہاتھ لگ گئے تھے اُس نے چچی کی کس قدر خوشامد کی تھی کہ اُسے
گالیاں مت دو۔ اُس کے بالوں کو مٹھی میں بھینچ کر اس طرح مت کھینچو بڑا درد
ہوتا ہے۔ اُس کے پیٹ کو اس طرح مت گھورو ایسا لگتا ہے جیسے نگاہیں چھریاں
بن کر پیٹ میں اُتری جا رہی ہوں۔ اس طرح حقارت سے اُسے الگ تھلگ
مت رکھو۔ کوئی آئے تو اُس کی نظروں سے اُسے اس طرح مت چھپاؤ جیسے
قاتل کو چھپایا جاتا ہے۔

اور اُس شام جب چچی نے اُسے چھت کی کوٹھڑی میں بند کر دیا تھا
تو اُس نے کس قدر خوشامد کی تھی کہ اُسے گھر سے نکال دو، وہ کسی کونے میں
ڈوب کر مر جائے، مگر اس کوٹھڑی میں مت رکھو۔ کتنی بار اس نے کہا تھا کہ
اس نے کوئی پاپ نہیں کیا اُسے کسی ڈاکٹرنی کو دکھاؤ وہ صحیح بات بتلائے گی
اور چچی نے صاف صاف کہہ دیا تھا کہ کسی کو دکھا کر بدنامی کا خطرہ مول
نہیں لیا جا سکتا۔

سب باتوں سے تھک کر اُس نے حالات کا مقابلہ کرنے کی
ٹھانی تھی مگر یہ مقابلہ بھی وہ ہار گئی تھی۔ چوبیس گھنٹے نظر کے سامنے
اُبھرے ہوئے پیٹ اور بوجھ کے احساس نے اُسے شکست دے دی تھی
پیٹ بڑھ رہا تھا اور جسم کے دوسرے حصے گھٹ رہے تھے، رنگ ـــ پیلا

پڑرہا تھا اور ہڈیاں اُبھررہی تھیں، ہوش و حواس گم ہو رہے تھے اور اُس وقت کا تصور اُسے بے چین کیے ہوئے تھا، جب وہ ماں بنے گی۔
مگر وہ ماں کیسے بنے گی، کیوں بنے گی۔ ماں بننے سے پہلے تو لڑکی دلہن بنتی ہے، چولا پہنتی ہے، اور مہندی میں بسائی جاتی ہے اور گیت گائے جاتے ہیں پھر خوشبوؤں میں بسی اور جذبات کے پھولوں سے لدی پھندی رات آتی ہے کلی چٹک کر پھول بنتی ہے اور تب کہیں لڑکی ماں بنا کرتی ہے اور جب ماں بنتی ہے تب بھی تو گیت گائے جاتے ہیں اور جشن منایا جاتا ہے، ماں بننے کے وقت کے انتظار میں ایک ایک لمحہ گنا جاتا ہے ــــ اتنے بہت سے خوب صورت مراحل سے گذر کر لڑکی ماں بنتی ہے مگر اُس کی زندگی میں تو ایسا ایک بھی مرحلہ نہیں آیا پھر وہ ماں کیسے بنے گی ــــ کیوں بنے گی۔

"نہیں نہیں ــــ وہ ماں نہیں بن سکتی ــــ یہ سب تہمت ہے، فریب ہے ــــ وہ بڑبڑائی اور یکایک نہ جانے کہاں سے ہوا کا ایک بھولا بھٹکا جھونکا آیا اور چراغ بجھ گیا۔

کچھ دیر تک وہ اندھیرے میں آنکھیں پھاڑ پھاڑ کر ادھر اُدھر دیکھتی رہی اور پھر جیسے ہی اُس نے چراغ روشن کیا اُس کی نگاہ دیوار میں جڑے ہوئے آئینہ پر پڑی اور اپنا عکس دیکھ کر وہ سہم سی گئی ــــ آئینہ میں یہ کس کا عکس تھا جس کے جسم پر میلے کپڑے تھے۔ جس کے جسم پر میل تھا اور بو پھوٹ رہی تھی۔ یہ کس کا پیلا چہرہ تھا جس پر ہڈیاں اُبھر آئیں تھیں اور آنکھوں کے گرد سیاہ حلقے پڑ گئے تھے۔ یہ کس کے اُلجھے ہوئے خشک بال تھے جنھیں دنوں سے کنگھے کا لمس اور تیل میسر نہیں آیا تھا۔

اپنا جائزہ لیتے ہوئے اُسے خود سے گھن محسوس ہونے لگی مگر جب اُس کی نگاہیں اپنے اُبھرے ہوئے پیٹ پر پڑیں تو اُسے خود پر ترس آ گیا۔ وہ آئینہ کے قریب آ گئی اور آئینہ کی سطح پر پاگلوں کی مانند اس طرح ہاتھ پھیرنے لگی جیسے کوئی ماں اپنے بچّے کے جسم پر پیار سے ہاتھ پھیر رہی ہو اور پھر غیر ارادی طور پر اُس کا ہاتھ جسم کے اُبھرے ہوئے حصّہ پر رُک گیا اور اُسے محسوس ہوا جیسے اُس کے عکس کے لبِ۔

"یہ کیا ہے ــــ پاپ ــــ حرام کا بچّہ ــــ تو پاپی ہے، آوارہ، بدچلن۔"

"نہیں ــــ وہ ایک جھٹکے کے ساتھ پیچھے ہٹ گئی ــــ مجھے نہیں معلوم یہ کیا ہے۔ میں نے کوئی پاپ نہیں کیا۔"

وہ سر کو دونوں ہاتھوں میں تھام کر زمین پر بیٹھ گئی، اُسے کوٹھری میں بے شمار آوازیں سنائی دیں۔

"آوارہ ــــ حرام کا بچّہ ــــ شادی سے پہلے بچّہ ــــ بدچلن ــــ پاپی ــــ پاپی ــــ پاپی۔

"نہیں نہیں ــــ یہ جھوٹ ہے ــــ تہمت ہے یہ ــــ میں نے کوئی پاپ نہیں کیا۔ اُس نے کان بند کر لیے۔

"جھوٹ" ــــ ایک آواز اُبھری ــــ یاد کرو وہ دن جب تم نے پہلی بار رشید کو دیکھا تھا۔

رشید کے نام پر وہ سہم گئی اُس نے سر پر سے ہاتھ ہٹا لیے اور ساتھ ہی یادوں کا ایک طوفان اُمنڈ آیا۔ اُسے وہ شام یاد آئی جب پہلی بار اُس نے رشید کو دیکھا تھا ــــ وہ دوپہر یاد آئی جب رشید کا پہلا خط اُسے ملا تھا ــــ وہ تمام دن، تمام گھڑیاں اُس کے سامنے گھوم گئیں جن میں اُس نے رشید کو خط لکھے تھے اور اپنی چھت پر جا کر رشید سے ملی تھی۔ اُسے یاد آیا رشید نے اُسے اپنے گھر بلایا تھا اور اس نے گھر والوں کے خوف سے انکار کر دیا تھا اور رشید ناراض ہو گیا تھا اور آخر وہ مجبور ہو گئی تھی۔ محبّت کا جذبہ خوف اور بدنامی کے ہر جذبے پر غالب آ گیا تھا۔

وہ رات پہلی بار بہت بھیانک اور خطرناک روپ لے کر اُس کے ذہن میں اُبھری جب وہ رشید کے گھر گئی تھی ــــ گھر کے سب لوگ شادی میں گئے ہوئے تھے صرف وہ اور بڑی اماں رہ گئی تھیں اور آدھی رات کے قریب جب بڑی اماں گہری نیند سو رہی تھیں تو وہ ڈرتی جھجکتی خوف زدہ قدم اُٹھاتی آہستہ آہستہ چھت پر گئی تھی جہاں رشید اُس کا انتظار کر رہا تھا ــــ رشید کا سہارہ لیے وہ سہمی ہوئی اُس کی چھت پر گئی تھی اور اپنی ہی آہٹ پر چونکتی اپنے ہی سائے سے ڈرتی ہوئی نیچے اُتر گئی تھی اور رشید کے کمرے میں جا کر خاموش بیٹھ گئی تھی۔

اس کا جسم کانپنے لگا ــــ اُسے پہلی مرتبہ بہت واضح طور پر یاد آیا کہ رشید کے کمرے میں بیٹھے اُسے دیر نہ گذری تھی کہ دروازہ پر دستک ہوئی تھی اور اس نے سمجھا تھا کہ چچی اور چچا واپس آ گئے ہیں اور گھر پر اُسے نہ پا کر اب رشید کے دروازہ پر کھڑے اُسے للکار رہے ہیں۔

اُس کے آگے یاد کا سلسلہ منقطع تھا اُسے صرف اتنا یاد تھا کہ رشید کے گھر سے واپسی پر رشید نے اُسے بتایا تھا کہ دستک کی آواز سن کر وہ بے ہوش

ہوگئی تھی۔

توکیا بے ہوشی کی حالت میں ــــ نہیں نہیں ــــ اپنے ہی خیال پر وہ گھبرا گئی۔

"نہیں ــــ یہی ہوا ــــ یہی ہوا ــــ یہ رشید کا بچہ ہے ــــ یہ ںن لمحوں کا بچہ ہے جب تم بے ہوش تھیں ــــ اب کہو تم نے کوئی پاپ نہیں یا ــــ پاپی ــــ تم پاپی ہو ــــ آوازیں پھر اُبھریں۔

"اُف میرے اللہ ــــ اُس کے منھ سے دبی دبی چیخ نکل گئی اور اُس نے اس طرح سر جھکا لیا جیسے اپنے گناہ کا اعتراف کر رہی ہو ــــ "تو میں کیا روں ــــ اب میں کیا کروں ــــ" فرش سے اُٹھ کر وہ بستر کی طرف بڑھی ودر یکایک اُس کا سر چکرا گیا ــــ وہ گری اور پلنگ کا ایک پایہ اُس کے بیٹ میں گڑ گیا۔ تکلیف کی وجہ سے اُس کا پورا جسم سُکڑ کر رہ گیا۔ پیٹ میں بیس اُبھرنے لگیں ــــ اُسے محسوس ہوا جیسے اندر ہی اندر کوئی چھریاں چبھو ہا ہے۔ اُسے پیٹ میں گولے سے اُٹھتے ہوئے محسوس ہوئے۔

"یہ کیا ہو رہا ہے ــــ" وہ کراہنے لگی ــــ یہ کیسا درد ہے میرے لٹد ــــ یہ ہر چیز کیوں گھوم رہی ہے ــــ یہ کیسی گھُٹن ہے ــــ کیسا درد ــــ جم میرے معبود ــــ رحم۔

وہ پلنگ پر گر گر کر کروٹیں بدلنے لگی ــــ اور یکایک ایک بھیانک ــــ بال اُس کے ذہن میں پیدا ہوا اور ایک آواز کوٹھری کی نیم تاریکی میں اُبھرتی دئی محسوس ہوئی۔ ایسا ہی ہوتا ہے نسیمہ ــــ وقت آگیا۔

"میں کیا کروں ــــ اب کیا ہوگا ــــ کیا ہوگا معبود" وہ رونے لگی۔

"بہت بُرا ہوگا نسیمہ ــــ سوچ جب اب چچی نے یہ سلوک کیا ہے، رماں بننے کے بعد کیا کرے گی۔ تیرے جسم کو گرم سلاخوں سے داغا جائے گا۔ یک ایک بوٹی نوچ لی جائے گی ــــ چچی بچہ کو اور تجھے ذبح کر دے گی ــــ ا بھیانک سلوک ہوگا ــــ بہت بُرا وقت آرہا ہے، ذہن سے آواز آئی۔

"تو میں کیا کروں ــــ کہاں جاؤں ــــ اس گناہ کو کہاں چھپاؤں ئی سہارہ ــــ کوئی راستہ ــــ کوئی راستہ ــــ کوئی راستہ ــــ وہ گلوں کی طرح گڑگڑائی۔ گھبرا کر پلنگ سے اٹھی اور کواڑ جھنجھوڑ ڈالے۔ یکایک روازہ کھُل گیا اور وہ کوٹھری سے نکل کر کھُلی چھت پر آگئی ــــ "میں کیا کروں" اُس لےخود سے سوال کیا۔ کود جا نیچے ــــ کود جا ــــ ایک ہی راستہ ہے

خودکشی نسیمہ ــــ کود جا نیچے۔

دیوانوں کی طرح وہ چھت کے کنارے پر آگئی اور گھبرا کر ادھر اُدھر دیکھنے لگی۔

"کود جا ــــ کود جا ورنہ چچی آجائے گی وہ مار ڈالے گی تجھے" ــــ ذہن کی آواز نے اُکسایا۔

اور پھر اندھیرے میں ایک چیخ گونجی ــــ ایک لمحے کے لیے ایک دُبلا پتلا جسم ہوا میں لہرایا اور پھر سڑک پر گر کر چند لمحے تڑپا ــــ چند چیخیں اُبھریں۔ کچھ ہچکیاں اندھیرے میں کانپیں اور پھر جسم ساکت ہوگیا۔

ڈاکٹر نے پوسٹ مارٹم کی رپورٹ میں لکھا۔

"مرحومہ حاملہ نہیں تھی اُسے (Ovarian Cyst) نامی ایک ایسی بیماری تھی جس میں حمل کی تمام صورتیں اور علامتیں پائی جاتی ہیں۔

پھوڑے، پھنسی اور خارش کا ایک علاج

مگر بہتر ہے

صافی

استعمال کریں

SAFI

"صافی" جسم سے فاسد مادّوں کو خارج کرتی ہے اور اس طرح خارش سے نجات دلاتی ہے جو لوگ صافی کا استعمال بطور حفظِ ماتقدم کرتے ہیں خون کی خرابی کے امراض میں مبتلا نہیں ہوتے۔ صافی۔ خون صاف کرنے کی قدرتی دوا۔

ہمدرد دواخانہ (وقف) پاکستان کراچی، ڈھاکہ، لاہور، چاٹگام

نردوں میں خصیے اور مادائوں میں مبیضین جنسی غدد ہیں جو بُرون افرازات پَیدا کرنے کے علاوہ اپنے اپنے دروں افرازات بھی پیدا کرتے ہیں۔ ان کے برُوں افرازات جنین کی پَیدائش میں حصّہ لیتے ہیں، جو ان کا ایک اہم فعل ہے، اور دروں افرازات ہارمون پَیدا کرتے ہیں، جو جسم پر دُور رس اثرات رکھتے ہیں۔

(۱) خصیے (ٹیسٹیز) جو نروں میں ہوتے ہیں دوہرا فعل رکھتے ہیں۔ ان کے بعض خلیوں سے اجسام منویہ (اسپرمٹوزوآ) پیدا ہوتے ہیں جو مادہ کے بیضے کے ساتھ مل کر جنین بناتے ہیں۔ خصیوں کے دوسرے مخصُوص خلیوں (زخنکی مرحلہ کے لیڈگ خلیوں) سے مَردانہ ہارمون (TES TOS TERO NE) پیدا ہوتا ہے۔ پیدائش کے بعد سے سن بلوغ تک خصیوں کی سَاخت کے ان دونوں قسم کے خلیوں میں زیادہ تحریک یا سرگرمی نہیں پائی جاتی، لیکن دورانِ بلوغت میں خصیوں کی زخنکی ساخت کے لیڈگ خلیوں سے مَردانہ ہارمون (غدۂ نخامیہ کی تحریک کے زیراثر) زیادہ پَیدا ہو کر خون میں شامل ہونے لگتا ہے۔ چنانچہ اس مَردانہ ہارمون کے اثر سے نابالغ لڑکے کے جسم میں بلوغ کے ممتاز خصائص نمودار ہونے لگتے ہیں —— جس سے لڑکا بالغ بن جاتا ہے۔ اس کے چہرے وغیرہ پر بال پیدا ہو جاتے ہیں، تناسلی اعضا بڑے ہو جاتے ہیں، آواز موٹی اور مردانہ ہو جاتی ہے۔ عضلات میں طاقت و توانائی آجاتی ہے، ڈھانچہ کی ہڈیاں سخت و مضبُوط ہو جاتی ہیں اور جسم کے دوسرے اعضا بھی بالیدگی اور پختگی حاصل کر لیتے ہیں۔ اس کے ساتھ ہی نفسیاتی تبدیلی بھی واقع ہو کر عقل و تمیز اور شعور پیدا ہو جاتا ہے۔ ساری بالغ زندگی کے دوران میں ایک طرف تو خصیوں کے زخنکی خلیے مَردانہ ہارمون (ٹیسٹوسٹیرون) پَیدا کرتے رہتے ہیں اور دوسری طرف منوی نالیوں میں اجسام منویہ بنتے رہتے ہیں، لیکن پچاس ساٹھ سال کی عمر ہونے پر خصیوں کے ان (دروں افرازی اور برون افرازی) دونوں افعال میں کمی شروع ہو جاتی ہے مگر یہ کمی آہستہ آہستہ اور تقریباً غیر محسوس طور پر واقع ہوتی ہے۔

(۲) مبیضین یا خصیۃ الرحم (اووریز) بیضوی یا بادامی شکل کی یہ دو چھوٹی چھوٹی گلٹیاں (ہر ایک پون انچ چوڑی، ڈیڑھ انچ لمبی) عورتوں میں مَردوں کے خصیوں کے بجائے ہوتی ہیں۔ نسوانی حوضی اعضا کے ہر جانب (دائیں بائیں طرف) ایک ایک مبیض ہوتی ہے۔ بچپن میں مبیض نرم اور چکنی ہوتی ہے اور اس کی سطح سفید اور غیر شفاف ہوتی ہے لیکن تولیدی زمانہ یعنے بلوغت اور سن یاس کے درمیانی زمانے میں مبیض کی جسامت بڑی ہو کر وہ ایک بڑے چھلکے دار بادام کے برابر ہو جاتی ہے اور بتدریج اس کی سطح ناہموار گڑھے دار ہوتی جاتی ہے۔ (بیضے خارج ہونے سے سطح میں یہ گڑھے پیدا ہو جاتے ہیں)، مبیض میں کوئی نالی نہیں ہوتی، یہ ایک بے نالی گلٹی ہے۔ (شکل نمبر ۱)

مبیضین

مَبیض کی ساخت کے اندر غیر پختہ جنسی خلیے جمے ہوتے ہیں، جو پختگی کے بعد بیضے بن جاتے ہیں۔ ان کا نشوونما بلوغت کے بعد شروع ہوتا ہے اور حیض کے ایک دور کے بعد سے لے کر دوسرے دور کے آغاز کے درمیان زمانے میں (یعنی بین حیضی ۲۵ تا ۳۰ دنوں میں)، بیضوں کی پختگی واقع ہوتی رہتی ہے۔ آغاز بلوغ یعنی تقریباً ۱۳ سال کی عمر میں ہر ماہ کئی بیضے پختہ ہونے شروع ہوتے ہیں لیکن عموماً ان میں سے صرف ایک ہی بیضہ مکمل پختگی حاصل کرتا ہے۔ بیضہ کی یہ پختگی نخامیہ کے ایک خاص ہارمون کی تحریک کے سبب سے واقع ہوتی ہے۔

شروع میں ان بیضوں کو محصُور رکھنے والی تھیلیاں یا حویصلات گرافیہ (گرافینَ فالی کلس (شکل نمبر ۱۱۔ اگلے صفحہ پر) مبیض کے اندر بہت گہرائی میں واقع ہوتی ہیں مگر رفتہ رفتہ یہ بڑی ہو کر مبیض کی سطح کے قریب آجاتی ہیں اور

مبیض کی ساخت کی گہرائی میں حویصلات گرافیہ

(شکل ۱۱)

پوری پختگی کے بعد پھٹ جاتی ہیں - ان کے پھٹنے پر بیضہ اور اس کے ساتھ کچھ خون آلود سیال خارج ہوتا ہے۔ یہ خارج شدہ بیضہ قاذف نالی (فلوپیئن ٹیوب) کے اندر داخل ہوکر وہاں سے رحم میں چلا جاتا ہے (اور مناسب موقع ملنے پر رحم کے اندر مردانہ مادۂ تولید یعنے کرمِ منی کے ساتھ مل کر استقرارِ حمل میں حصہ لیتا ہے -)

حویصلاتِ گرافیہ یعنے بیضے کو محصور رکھنے والی تھیلیوں کے بیرونی حصے میں جو ذراتی خلیے ہوتے ہیں، ان میں بَین حیضی زمانے کے تقریباً ۱۲ تا ۱۴ دنوں میں یکایک بڑی سرگرمی پیدا ہوجاتی ہے اور وہ اپنے خاص ہارمون ——— ایسٹروجنس = ESTROGENS ——— بہت زیادہ مقدار میں پیدا کرنے لگتے ہیں - یہی وہ ہارمون ہیں جو مادہ میں نسوانی خصائص پیدا کردیتے ہیں -

چناں چہ سن بلوغ میں مبیض سے پیدا ہونے والے ہارمون (ایسٹروجن) کے اثر سے پستانیں بڑی ہوجاتی ہیں، بغل میں اور زیرِ ناف بال پیدا ہوجاتے ہیں، زنانہ بیرونی اعضائے تناسل کی جسامت بڑھ جاتی ہے، رحم کی عضلی ساخت اور اندرونی استری جھلی زیادہ موٹی ہوجاتی ہے اور رحم کی استری جھلی میں وہ دَوری تغیرات واقع ہونے لگتے ہیں جو مبیضین کی سرگرمی کے ساتھ دورانِ حیض کا ممتاز خاصہ ہیں -

دَورِ حیض کے ابتدائی نصف حصے میں جبکہ بیضے کی جسامت بڑھتی رہتی ہے، ایسٹروجن کے زیرِ اثر رحم کی اندرونی استری جھلی (بطانۂ رحم) موٹی ہوجاتی ہے۔ دَورِ حیض کے آخری نصف حصے میں بیضہ رحم کی قاذف نلی میں سے گزرتا ہے اور مبیض کے اندر پھٹا ہوا حویصلہ (وہ تھیلی جس کے اندر سے بیضہ خارج ہوچکا ہے) جو اب جسمِ اصغر (کارپس لوٹیئم) کی حیثیت اختیار کرچکا ہے، پُروجیسٹرون ہارمون پیدا کرتا ہے۔ اس ہارمون کی تحریک سے بطانۂ رحم میں وہ مخصوص تغیرات واقع ہوتے ہیں جن کی وجہ سے رحم میں بیضے کے جمنے اور جاگزیں ہونے میں مدد ملتی ہے (بطانہ میں کے غدود لمبے اور پیچدار ہوتے ہیں، ان میں رطوبت کا نمایاں افراز ہوتا ہے اور خون کی رگیں بہت سی پیدا ہوجاتی ہیں)، لیکن اب اگر بیضہ کی بارورَی نہیں واقع ہوتی تو بیضہ ٹھٹھر کر مر جاتا ہے اور پھر جسم اصغر میں رجعت قہقری (انحطاط) واقع ہوکر بطانۂ رحم بھی پُروجیسٹرون ہارمون کی عدم دستیابی اور غیر موجودگی کی وجہ سے برقرار نہیں رہتا، بلکہ سڑ گل کر جھڑ جاتا ہے اور خون حیض کئی دن تک جاری رہتا ہے (یہی زمانۂ حیض ہوتا ہے) اس کے بعد دوسرے بیضے کی پختگی کے ساتھ بطانہ مندمل ہوکر سارا چکر (دَور) پھر شروع ہوجاتا ہے۔

سن یاس کے بعد جبکہ مبیضی ہارمونوں میں تنزل واقع ہوجاتا ہے اور بیضوں کی پختگی مسدود و موقوف ہوجاتی ہے۔ بطانہ و عضلاتِ رحم حالتِ جمود میں رہ کر ٹھٹھر جاتے ہیں۔ اکثر ایسے بلوغت یافتہ رحم کی دیواروں میں عضلی گرہوں سے رسولیاں پیدا ہوجاتی ہیں، جو سن یاس کے دوران میں ٹھہری رہتی ہیں۔ گاہے یہ رسولیاں زیادہ بڑی ہوکر یا ان سے خون زیادہ جاری ہوکر ان کو جراحی عمل کرکے نکال دینے کی ضرورت لاحق ہوتی ہے۔

مندرجہ بالا بیان سے واضح ہوگا کہ مبیضین میں دو قسم کے ہارمون پیدا ہوتے ہیں ——— ایسٹروجنی ہارمون، جو نسوانی خصائص پیدا کرتے ہیں اور پُروجیسٹرون ہارمون جو بطانۂ رحم میں تغیرات پیدا کرکے اس میں بیضے کے جاگزیں ہونے میں ممد ہوتا ہے۔

خریداری نمبر

بعض قارئین کرام، خط و کتابت کرتے وقت اپنے خریداری نمبر کا حوالہ نہیں دیتے، جس کی وجہ سے عملہ کو ان کے ارشاد کی تعمیل میں دقت ہوتی ہے اور وقت بھی لگتا ہے۔ براہِ کرم اپنے خط میں خریداری نمبر ضرور لکھیے۔ خریداری نمبر رسالہ کے ریپر پر آپ کے پتہ کے اوپر لکھا ہوتا ہے۔

"ادارہ"

امراض و علاج

فتق۔ ہرنیا اور اس کا تدارک

(حکیم محمد اقبال حسین)

فتق کو انگریزی زبان میں HERNIA کہتے ہیں اور آج ہمارے ہاں عام آدمی بھی فتق کے مقابلے میں ہرنیا کے مفہوم کو زیادہ اچھی طرح سمجھتا ہے اس لیے میں اپنے اس مضمون میں فتق کے بجائے ہرنیا ہی کا لفظ استعمال کروں گا۔ لغوی طور پر ہرنیا کسی بھی اندرونی عضو یا اس کے کچھ حصے کا اپنے قدرتی خانہ NATURAL CAVITY سے پھسل کر باہر نکلنے کو کہتے ہیں۔ ہرنیا اپنی اس تعریف کے مطابق کسی بھی ایسے اندرونی عضو میں واقع ہو سکتا ہے جیسے دماغ، پھیپھڑے، آنتیں، آنکھ کا پردہ عنبیہ IRIS وغیرہ جو ایک خانے میں محفوظ ہوتا ہے، گویا اس طرح کا کوئی عضو جب بھی اپنی مقرر کردہ حدود سے باہر قدم نکالتا ہے وہ مرض ہرنیا میں مبتلا ہو جاتا ہے۔

یہ تو تھا ہرنیا کا وسیع مفہوم، لیکن عام طور پر اس کا جو مفہوم لیا جاتا ہے وہ بہت محدود ہے۔ اب شکمی حدود و خانہ سے آنت کے کچھ حصے کے باہر آنے کو ہرنیا کہتے ہیں۔ ہرنیا میں ہوتا یہ ہے کہ آنت کا کچھ حصہ باہر نکل کر اکثر زیر جلد ایسے مقام پر پہنچ جاتا ہے جہاں سے اس کا ابھار نظر آنے لگتا ہے۔ شروع میں وہ ایک کانچ کی گولی کے برابر ہوتا ہے لیکن جیسے ہی شکمی حدود کے سوراخ سے آنت کا زیادہ حصہ باہر نکلنے لگتا ہے، اس کا ابھار بھی بڑا ہوتا جاتا ہے۔ ایسی صورت میں مریض شکم میں ایک بوجھ سا محسوس کرتا ہے اور اسے سخت قبض ہو جاتا ہے۔ بعض اوقات ایسا بھی ہوتا ہے کہ ہرنیا کا ابھار باہر سے نظر نہیں آتا یعنی آنت کا کچھ حصہ شکمی دیواروں سے تو باہر نکل آتا ہے، لیکن جلد تک نہیں پہنچتا جو نظر آئے۔ اس کی تشخیص تو معالنے کے بعد ایک طبیب و معالج ہی کر سکتا ہے۔ اس کا طریقہ یہ ہے کہ طبیب متاثرہ حصۂ جسم پر اپنا ہاتھ رکھ کر مریض سے کھانسنے کے لیے کہتا ہے۔ اگر ہرنیا ہے تو کھانسی سے اچانک شکمی دباؤ زیادہ ہو جائیگا اور وہاں نبض کی سی ضربات محسوس ہونے لگینگی۔

ہرنیا تین مقامات پر واقع ہوتا ہے: اول چڈھا یا جنگاسا جسے انگریزی میں GROIN کہتے ہیں۔ دوسرے ران کا بالائی حصہ اور تیسرے ناف۔ ان تینوں مقامات پر آنت کا حلقہ شکمی دیواروں سے باہر نکل کر زیر جلد پہنچ جاتا ہے۔ مردوں کو زیادہ تر چڈھے کا ہرنیا ہوتا ہے۔ شکمی دیوار سے چڈھے تک ایک راستہ بنا ہوا ہوتا ہے جس میں سے جنین لڑکے UNBORN MALE کے خصیے نیچے اتر کر خصیوں کی تھیلی SCROTUM میں آجاتے ہیں اور جنین لڑکی UNBORN FEMALE کے بعض رباط (جھلی دار بند) نیچے اتر کر تناسلی حصۂ جسم میں آتے ہیں۔ اس راستے کا یعنی پیڑو کی ہڈی میں ان سوراخوں کا یہی مقصد ہوتا ہے۔ جب ایک بار یہ مقصد پورا ہو جاتا ہے تو معمولاً یہ راستے بند ہو جاتے ہیں لیکن اگر کبھی یہ راستے پوری طرح بند نہ ہوں تو یہ آنت کے حلقے یا پھندے کے شکمی دیوار سے نکل آنے کا بہت اچھا ذریعہ بن جاتے ہیں۔ مردوں کی آنت کا ایک حصہ اس راستے سے باہر نکل کر خصیتین کی تھیلی میں اتر آتا ہے۔ اسی کو ہرنیا کہتے ہیں۔

عورتوں کو عام طور پر دوسرے قسم کا ہرنیا ہوتا ہے۔ پیڑو سے ران تک ایک راستہ یا سرنگ سی اس بڑی ورید کے لیے بنی ہوئی ہوتی ہے جس کے ذریعے خون ٹانگ سے قلب میں جاتا ہے۔ معمولاً اس سرنگ (کنال) میں کچھ چھوٹے چھوٹے لمفاوی غدد اور وہ ورید ہوتی ہے جس کا ابھی ذکر کیا گیا ہے۔ اس سرنگ میں ہرنیا اس طرح واقع ہوتا ہے کہ اندرون شکم کے کمزور انسجہ اور کچھ حصہ آنت کا اس راستے سے نکل کر ران کے بالائی حصے کے اندرونی جانب پہنچ کر ایک ابھار پیدا کر دیتا ہے جو اچھا خاصا تکلیف دہ ثابت ہوتا ہے۔ یہ گویا دوسرے قسم کا ہرنیا ہوا جو ران کے بالائی حصۂ جسم میں ہوتا ہے۔

تیسرے قسم کا ہرنیا ناف کے مقام پر واقع ہوتا ہے۔ ناف کے مقام پر جو

ایک سوراخ ہوتا ہے، اس پر محض کھال کی جھلی منڈھی ہوتی ہے بعض بچوں کا یہ حصّہ بہت کمزور ہوتا ہے اور آنت کا کچھ حصّہ اس میں سے باہر نکلنے لگتا ہے۔ ایسے بچوں کی ناف پر بڑا سا پھلا اٹھا ہوا ہوتا ہے۔ دراصل وہ آنت ہی کا کچھ حصّہ ہوتا ہے جو کبھی کبھی اس میں آکر پھنس جاتا ہے اور اس کے نتیجے میں وہاں اچھا خاصا ابھار پیدا ہو جاتا ہے۔

اسباب : ہرنیا کے مختلف اسباب ہوتے ہیں لیکن اس کے فوری اسباب میں اس غیر معمولی اور اچانک دباؤ کو بہت زیادہ دخل ہے جو کسی وجہ سے بھی شکمی عضلات اور دیواروں پر ہو جاتا ہے۔ اس کا ایک بہت ہی معروف سبب تو بھاری وزن اس طریق پر اٹھانا ہے کہ اس کا وزن ٹانگوں، بازوؤں اور شانے پر پڑنے کے بجائے شکمی عضلات پر پڑے۔ دوسرا عام سبب دائمی قبض ہے۔ اس صورت میں ایک شخص کو اجابت کے لیے کافی زور لگانا پڑتا ہے جو براہِ راست شکمی دیوار پر پڑتا ہے اور آنتیں نیچے کی جانب ڈھلنے لگتی ہیں بعض اوقات شدید قسم کی خشک کھانسی اگر زیادہ عرصے چلتی رہے تو وہ بھی ہرنیا کا باعث ہو جاتی ہے اور بعض اوقات قے لگنا بھی اس کا سبب بن جاتا ہے کہ اس کی وجہ سے وہ شکمی نسجے بہت زیادہ متاثر ہو جاتے ہیں جو آنتوں کو اپنی جگہ پر قائم رکھتے ہیں۔ ہرنیا کا ایک سبب آنتوں پر چربی کی چادر بھی ہوتی ہے۔ اس کا وزن بھی آنتوں کو نیچے کی طرف لے جاتا ہے، جس سے ہرنیا لاحق ہو جاتا ہے۔ اس لیے ایسے لوگ جن کا پیٹ بڑھا ہوا ہوتا ہے، انھیں اپنا پیٹ کم کرنے کی ہر ممکن کوشش کرنی چاہیے تاکہ مٹاپے کی دوسری خرابیوں میں ہرنیا کا بھی ایک اضافہ نہ ہو جائے۔ حمل سے بھی شکمی دیوار پر اسی قسم کا دباؤ پڑ جاتا ہے۔ لیکن اگر اس صورت میں تغذیہ کا خاص طور پر خیال رکھا جائے تو اس کا تدارک خود بخود ہو جاتا ہے۔ اونچائی سے کسی پکے فرش پر کودنا بھی ہرنیا پیدا کرنے کا سبب ہو سکتا ہے، اس لیے اس طرح کودنے سے بھی احتراز کیا جائے۔ اس لیے کہ اونچائی سے پکے فرش پر کودنے سے شکمی اعضا خاص طور پر آنتوں کو زبردست جھٹکا اور صدمہ پہنچتا ہے اور اگر وہ نسیجیں کمزور ہوں جو آنتوں کو باندھ کر اپنی جگہ پر قائم رکھتی ہیں تو ایسے سخت قسم کے جھٹکے سے ہرنیا ہو جاتا ہے۔ آنتیں بالکل ہوز پائپ HOSE PIPE کی طرح پیٹ میں نہایت احتیاط سے لپٹی ہوئی ہوتی ہیں۔ اگر ہرنیا ہو جائے اور آنت کا کچھ حصّہ پیڑو کے سوراخ میں سے باہر نکل جائے تو یہ بالکل ایسا ہوتا ہے جیسے ہوز پائپ دوہرا ہو کر سوراخ میں سے باہر نکل جائے۔ وہ لٹکا ہوا پھندا سا معلوم ہوگا۔ اگر جلدی ہی توجہ کر لی اور سرجری کے ذریعے اسے سوراخ سے نکال کر واپس اپنی جگہ پہنچا دیا تب تو ٹھیک ہے لیکن اگر اس پر جلدی توجہ نہ کی گئی اور اسے یونہی پھنسا رہنے دیا تو آنت کا وہ حصّہ سوراخ میں مڑ کر پھنسا رہے گا۔ اس صورت میں اس حصّے کا دوران خون بند ہو جائے گا اور وہ گلنے وسڑنے لگ جائے گا اور اس کے نتیجے میں ساری آنتوں میں سرایت زدگی پھیل جائے گی۔ یہ صورتِ حال بڑی خطرناک ہوتی ہے، لہٰذا جب کبھی بھی ہرنیا محسوس ہونے لگے، اس پر فوری طور پر توجہ دی جائے۔

علاج : **ہرنیا کی پیٹی** ، ہرنیا کی ابتدا میں پیٹی بھی باندھی جاتی ہے۔ اسے انگریزی میں ٹرس TRUSS کہتے ہیں۔ ٹرس اصل میں ایک قسم کی گدی سی ہوتی ہے جو لکڑی، سخت ربڑ، پلاسٹک وغیرہ کی ہوتی ہے۔ اسے پیٹی سے وابستہ کر دیا ئے، جو کمر میں باندھی جاتی ہے۔ ٹرس یا گدی کو پیٹی میں ایسی جگہ باندھتے ہیں کہ پیٹی کو کمر سے باندھنے پر وہ گدی ٹھیک اس مقام پر آجاتی ہے جہاں چڈے پر ہرنیا کا ابھار ہوتا ہے۔ مستقل طور پر ٹرس کے بندھے رہنے سے آنت سوراخ کے اندر سے واپس اپنی جگہ پر چلی جاتی ہے۔ اگر اسے صحیح طریق پر استعمال کیا جائے تو ہرنیا سے جو تکلیف وشکایت پیدا ہو جاتی ہے وہ بڑی حد تک رفع ہو جاتی ہے لیکن یہ ایک عارضی تدبیر ہے۔ اس کی حیثیت مستقل علاج کی نہیں ہے۔ یہ عام طور پر اس وقت اختیار کیا جائے جبکہ ہرنیا کی یا تو ابتدا ہو، یا کسی مجبوری کے تحت آپریشن نہ کرایا جا سکتا ہو۔

بچوں میں بعض اوقات ٹرس کا استعمال نہایت مفید ثابت ہوتا ہے۔ بعض بچوں کی ناف کے مقام پر پیدائشی طور پر ہرنیا ہوتا ہے۔ اگر اس وقت ٹرس کے ذریعے آنت کو باہر نکلنے سے روک کے رکھا جائے تو اس کا امکان ہے کہ بڑے ہونے پر بھی ناف کے مقام سے آنت باہر نکلنا بند ہو جائے۔ حکما تین چار سال تک اسی تدبیر سے کام لیتے ہیں۔ اگر آنت نکلنا خود بخود بند ہو جاتا ہے تو آپریشن کی سرے سے ضرورت ہی نہیں ہوتی، لیکن اگر آنت پھر بھی نکلتی رہتی ہے تو پھر اسے آپریشن کے ذریعے درست کر دیا جاتا ہے۔

ہرنیا کا تدارک ماں کے پیٹ ہی سے ہونا چاہیے۔ اگر حاملہ کی غذا میں پروٹین کی مقدار کافی ہوگی تو جنین کی شکمی دیوار اور نسیجیں وغیرہ شروع ہی سے بہت مضبوط ہوں گی، اور اسے ہرنیا نہ ابتدا میں ہوگا اور نہ بعد میں بڑے

ہوگا اس کی شکایت پیدا ہوگی۔ حاملہ کے لیے مناسب یہ ہے کہ پروٹین وہ گوشت سے حاصل کرے اور اس کے ساتھ ہی ایسی غذائیں بھی خوب استعمال کرے جن میں وٹامن سی زیادہ ہو۔ مثلاً سنگترہ، موسمی اور مالٹا وغیرہ۔ ان پھلوں میں وٹامن سی کافی پایا جاتا ہے۔ اگر پھلوں کو دل نہ چاہے تو وٹامن سی بازار سے خرید کر دو سو ملی گرام کی حد تک روزانہ استعمال کریں۔ بازار میں ۵۰ سے لے کر ۵۰۰ ملی گرام تک وٹامن سی کے قرص مل جاتے ہیں۔ اس کا یہ فائدہ ہوگا کہ نچے کی نسیجوں کی بافتیں بہت مضبوط ہو جائیں گی اور وہ ہرنیا جیسے امراض سے ہمیشہ کے لیے محفوظ ہو جائے گا۔ بڑوں کو ایسی جسمانی ورزش بھی ضرور کچھ نہ کچھ کرنی چاہیے جس کی مداومت سے ہرنیا کا امکان جاتا رہے۔ لیٹ کر بغیر کسی سہارے کے بیٹھنا ہرنیا کو روکنے کے لیے بہت ہی موثر ورزش ہے۔ نزلہ زکام سے بھی ایسے لوگوں کو بچنے کی تدابیر کرنی چاہییں جنھیں ہرنیا ہو یا ہو سکتا ہو تاکہ کھانسی نہ ہو۔ اس لیے کہ خشک کھانسی ہرنیا میں نہایت مضر ہے۔ نزلہ زکام کو روکنے کے لیے ایسی غذائیں استعمال کرنی چاہییں جن سے قبض نہ ہو۔ جیسے سبزی ترکاری، گیہوں کا بغیر چھنا آٹا، دلیا، کچی ترکاریوں میں گاجر، ٹماٹر اور سلاد کے پتے اور موسمی پھل وغیرہ۔

وزن اٹھانے میں حسب ذیل اصول و قواعد کو پیش نظر رکھا جائے، تاکہ ہرنیا کے پیدا ہونے کا امکان ختم ہو جائے :۔

۱۔ اگر آپ کو کبھی بھاری وزن اٹھانے کی ضرورت پیش آجائے تو اپنے پاؤں اس بھاری چیز کے قریب رکھیں اور دونوں پاؤں کے درمیان ۱۸ انچ کا فاصلہ ہو۔

۲۔ جب فرش پر سے وزن اٹھائیں تو جھک کر گھٹنوں میں خم دے کر اٹھائیں یعنی کمر کے عضلات پر وزن اور دباؤ ڈالنے کے بجائے ٹانگوں پر دباؤ ڈالیے۔

۳۔ بھاری چیزیں اگر اوپر سے اتارنے کی ضرورت پیش آجائے تو انھیں محض ہاتھ بڑھا کر نیچے نہ اتاریں بلکہ کسی چیز پر کھڑے ہو کر اس طرح اتاریں کہ ہاتھوں میں خم آجائے۔

۴۔ اگر کبھی کوئی وزنی چیز اٹھانی ہی پڑے تو جہاں تک ممکن ہو کولہوں کے بجائے شانوں پر وزن رکھا جائے۔

۵۔ کوئی چیز اٹھاتے وقت اگر کسی دوسرے کی مدد مل جائے تو زیادہ مناسب ہے۔

۶۔ بھاری چیزیں ایک جگہ سے دوسری جگہ منتقل کرنی ہوں تو خود اپنے اوپر لاد کرلے جانے کے بجائے ہاتھ ٹھیلہ وغیرہ سے مدد لی جائے تو زیادہ مناسب ہے۔

ان جملہ تدابیر سے ہرنیا کی پیدائش کو بڑی حد تک روکا جا سکتا ہے اور ہو جائے تو ان تمام تدابیر کے ساتھ ٹرس کا استعمال کیا جا سکتا ہے اگر ابھی ابتدا ہی ہے تو ٹرس کے ساتھ صحیح غذا اور جسمانی ورزش سے بھی مستقل طور پر آرام ہو جاتا ہے لیکن اگر آنت اپنی جگہ چھوڑ کر خصیوں کی تھیلی میں چلی جانے کی عادی ہو گئی ہے تو پھر اس کا آخری علاج آپریشن ہی ہے، لیکن اس کے بعد جن احتیاطوں کے برتنے کا مشورہ دیا گیا ہے، وہ لازمی طور پر برتی جائیں، ورنہ آپریشن کے بعد دوبارہ ہرنیا پیدا ہونے کا امکان ہے۔

سوال و جواب

پان اور چھالیہ

سوال: پان کے نقائص بیان کریں؟ یہ کہاں تک درست ہے کہ چھالیہ کھانے سے خون نہیں بنتا؟ (محمد اقبال۔ کراچی)

جواب: پان کے نقائص یہ ہیں: (۱) آخر کار آدمی پان اس انداز سے کھانے لگتا ہے کہ جیسے بکری جگالی کرتی ہو۔ رات دن کے اس مشغلہ سے لعابی غدود کو سخت نقصان پہنچتا ہے جو ہضم غذا کے لیے رطوبات پیدا کرتے ہیں اور آخر کار تھک جاتے ہیں۔ اس سے نہ صرف خلل ہضم واقع ہوجاتا ہے بلکہ زبان اور منہ کی خطرناک بیماریاں پیدا ہوسکتی ہیں۔

(۲) زیادہ پان کھانے سے اور منہ صاف نہ کرنے سے زبان پر ایک ایسی تہ جم جاتی ہے جو زبان کی "اصلیت" کو ختم کردیتی ہے یقینی طور پر اس سے ذائقہ میں فرق آجاتا ہے۔ زبان بہت سے امراض کا پتہ دیتی ہے۔ ایسے پان کھانے والوں کی زبان دیکھ کر معالج کوئی مدد حاصل نہیں کرسکتا۔ ظاہر ہے کہ یہ نقصان ہے۔

(۳) زیادہ پان کھانے والا پان کی پیک بے اختیار تھوک دیتا ہے، جو کبھی اس کے اپنے کپڑے خراب کردیتی ہے اور کبھی راہ چلتے آدمی کے کپڑوں پر پچکاری ہوجاتی ہے۔ دونوں صورتوں میں نقصان ہے۔ بارہا ایسا ہوتا ہے کہ کرسی پر لوگ بیٹھے ہیں اور پان کا دور چل رہا ہے کہ اتنے میں پیک تھوکنے کی ضرورت پیش آگئی۔ اگالدان کو کسی دوسرے نے سنبھال رکھا ہے یا وہ ہے ہی نہیں۔ اب سوائے اس کے کیا چارہ ہے کہ کھڑکی کی طرف منہ کرکے سڑک پر تھوک دیا جائے۔ ذرا اس حرکت کے عواقب پر غور کیجیے۔

(۴) ذرا گھروں کے زینوں کو دیکھیے اور بازار گلیوں پر نظر ڈالیے۔ ہر جگہ پیک کے لال لال دھبے موجود ہیں۔ اس چیز نے جہاں سخت گندگی پھیلائی ہے وہاں گھر اور شہر کے حسن کو تباہ کردیا ہے۔ آپ کو یاد نہیں کہ ایک بار میونسپل کمشنر صاحب نے پان کھانے پر پابندی لگادینے کا فیصلہ کرلیا تھا۔ لوگ ان کے پیچھے پڑگئے اور اس قسم کے خیال کو شخصی آزادی کے منافی بتایا گیا۔ حالانکہ ہماری رائے میں اگر وہ پان کھاکر پیک تھوکنے پر پابندی لگادیتے تو بڑا اچھا ہوتا۔

(۵) پان کھانے کا کوئی ایسا شدید فائدہ نہیں ہے کہ آدمی سارے عذاب بھی مول لے، لڑائی جھگڑے گھر میں اور گھر کے باہر پیدا کرے اور اس پر مستزاد یہ کہ خرچ بھی بڑھائے۔ یہ ساری نقصان کی صورتیں ہیں۔ ان حالات میں مناسب ہے کہ اس خراب عادت کو پڑنے ہی نہ دیا جائے۔ سرخ روئی کے اور لاکھوں طریقے موجود ہیں، ان کو آزمایا جائے۔

اب رہا بے چاری چھالیہ کا معاملہ، تو یہ قطعی بے قصور ہے اور خون بننے کو یہ بالکل نہیں روکتی۔ اگر پان کو ایجاد کرنے والے بزرگ اسے پان کا جزو نہ بنادیتے تو یہ ایک اچھی خاصی مقوی دوا ہوتی اور اگر اس کام میں بھی نہ آتی تو کم ازکم غلیل کا ڈھیلہ ہی بن جاتی۔

بچے کا وزن

سوال: پیدا ہونے کے وقت اور پھر ایک سال تک ایک بچے کا وزن کیا ہونا چاہیے؟ (موہن۔ دہلی)

جواب: پیدا ہونے کے وقت بچے کا جو وزن ہوتا ہے، اس کے بعد دراصل وزن اس کے مطابق بڑھتا ہے۔ بالعموم پیدا ہونے کے وقت بچے کا وزن ۷½ پونڈ ہوتا ہے۔ اس اعتبار سے وزن جس طرح بڑھنا چاہیے

وہ یہ ہو:

پیدا ہونے کے وقت: ۷½ پونڈ	چھ ماہ کی عمر میں: ۱۵ پونڈ
دو ہفتے کی عمر میں: ۷ پونڈ ۱۴ اونس	نو ماہ کی عمر میں: ۱۸ پونڈ
تین ماہ کی عمر میں: ۱۲ پونڈ	ایک سال کی عمر میں: ۲۲ پونڈ

دودھ کے بارے میں

سوال: آپ کی رائے میں کیا دودھ اچھی چیز ہے۔ میں نے دیکھا کہ جو لوگ دودھ نہیں پیتے وہ بھی صحت مند رہتے ہیں۔ پھر لوگ دودھ کے زیادہ استعمال پر کیوں زور دیتے ہیں؟ (سلیم احمد۔ حیدرآباد)

جواب: ہمارے ملک میں ایسے لوگ بھی ہیں، بلکہ اکثریت میں ہیں جو پیاز کی ایک دو گٹھی اور گیہوں یا جو کی روٹی سے پوری غذائیت حاصل کر لیتے ہیں اور تن درست ہیں۔ ہر چند کہ فواکہات رطبہ اور فواکہات یابسہ اور ان کے اجزا اور حیاتین اور معدنیات کی اہمیت ہے اور جسم انسانی کے لیے ان کی ضرورت واقعی ہے لیکن یہ کیا ضروری ہے کہ یہ چیزیں ہر شخص کو باآسانی حاصل ہو جائیں عملاً یہ ممکن نہیں ہے کہ ہر آدمی انگور یا آم ہی سے حیاتین حاصل کر سکے۔ اس لیے قدرت نے یہ انتظام کر رکھا ہے کہ غذائی اجزا اور حیاتین و معدنیات کو ادنیٰ چیزوں میں بھی رکھا ہے۔ ہماری رائے میں سب سے بڑھ کر جو چیز ہے وہ یہ ہے کہ انسان کا ہضم اس قدر درست ہو۔ معدہ، آنتیں اور جگر اس طرح سالم ہوں کہ جو چیز مل جائے اس سے غذائیت حاصل کر لیں۔

دودھ کے بارے میں آپ نے صحیح کہا ہے کہ بہت سے لوگ ایسے ہیں کہ جو اس کے بغیر بھی تن درست ہیں لیکن ایسے لوگوں کی، بالخصوص شہروں میں کیا کمی ہے جن کے اعضائے ہضم ناقص ہیں؟ ایسے ہی لوگوں کے لیے دودھ قدرت کا ایک بہترین عطیہ ہے کہ یہ ان کی غذائی ضرورتوں کو پورا کرتا ہے اور نازک اعضائے ہضم اس سے غذا بنا لیتے ہیں۔

بلاشبہ دودھ ایک اچھی غذا ہے۔ کم از کم اس گوشت سے اچھی غذا ہے جو ہم بڑی اچھی دودھ دینے والی گائے بھینسوں کو ذبح کر کے حاصل کرتے ہیں۔ کیا آپ کو وہ روایتی کہانی یاد نہیں ہے کہ سونے کا انڈا دینے والی مرغی کو ذبح کر کے ایک ہی دفعہ میں سب انڈے حاصل کرنے والے کا حال کیا ہوا تھا؟ غور فرمائیے کہ گائے بھینس کو ایک ہی دفعہ ذبح کر کے چٹ کر جانا اچھا ہے یا برسوں اس کا دودھ پینا بہتر ہے۔

دودھ میں کیلسیم بھی ہے، لحمی اجزا بھی، چکنائی بھی ہے اور حیاتین الف بھی۔ ہزاروں لاکھوں دودھ دینے والے جانوروں کو کاٹ کر کھا جانے کے باوجود یہ ایک ایسی سستی غذا ہے کہ اس قیمت پر اس سے زیادہ بہتر غذائیت بخش چیز آپ کو میسر نہیں آ سکتی۔

کھاتے وقت پڑھنا کیسا ہے؟

سوال: آپ کی رائے میں کھانا کھاتے وقت پڑھنا کیسا ہے؟ کیا اس کا کوئی نقصان ہے؟ نسیم۔ ڈھاکہ

جواب: اس دور میں کہ مہذب انسان پاخانوں میں بیٹھ کر اخبار پڑھتا ہے اور اس کو اچھا سمجھتا ہے۔ کھانے کے دوران پڑھنے میں اسے کیا برائی نظر آ سکتی ہے! بعض بزرگ اس دل چسپ غلطی میں مبتلا ہیں کہ منہ میں نوالہ رکھ کر اور آنکھیں کتاب کے صفحے پر جما دینے کا ایک فائدہ یہ ہوتا ہے کہ نادانستہ طور پر لقمہ کو چبانے کا موقع مل جاتا ہے۔ لیکن وہ یہ بھول جاتے ہیں کہ کھانے کی خوشبو، ذائقہ اور نظارہ سے وہ محروم رہ جاتے ہیں، جو بذاتِ خود ہضم کے لیے ضروری چیزیں ہیں۔ اس سے انکار نہیں کہ ادبِ لطیف کے پڑھنے کا یہ اثر ہوتا ہے کہ انسان کے جسم کا اور دماغ کا تناؤ دور ہو جاتا ہے اور یہ ایک مفید چیز ہے لیکن صحیح طریقہ یہ ہے کہ جسمانی یا دماغی تھکن یا تناؤ کو رفع کرنے والے کام مثلاً پڑھنا وغیرہ کھانے سے پہلے ہوں یا کھانے کے بعد۔ کھانے کے دوران میں یہ بہت ضروری ہے کہ ہمارا دھیان صرف کھانے اور اس کی لذتوں کی طرف رہے۔

مٹاپے کے اسباب

سوال: ذرا بتلائیے کہ آدمی کیوں موٹا ہو جاتا ہے؟ اس کا علاج؟ (وحیدہ۔ کراچی)

جواب: جو غذا کھا کر ہم اپنے جسم کے اندر پہنچاتے ہیں اور جتنی

قت ہم جسم سے باہر نکالتے ہیں، ان میں جب نا برابری پیدا ہو جائے، یعنی غذا زیادہ پہنچے اور قوتِ عمل کم ضائع ہو تو جسم پر چربی جمانے لگتی ہے۔ بعض اوقات نظام اعصاب کے مرکز کی بیماریاں بھی آدمی کو موٹا ہونے میں مدد دیتی ہیں جسم میں چربی ہی نہیں بلکہ پانی بھی جمع ہوتا ہے۔ چربی اور پانی کا اس طرح جمع ہوتے رہنا جسمانی صحت اور جسمانی قوتِ حیات پر اثر انداز ہوتا ہے۔

مٹاپے کے علاج کی بنیاد اس اصول پر رکھی جائے کہ مریض کے جسمانی اعضاء کے جو افعال جس طریقے پر انجام پا رہے ہیں انھیں الٹ دیا جائے۔ غذا کی مقدار اور جسم سے خارج ہونے والی قوت کو برابر کرنے کے لیے مناسب تدابیر اختیار کی جائیں۔

جو آدمی پُرخور ہوگا اور جو محنت سے گھبرائے گا اور ہاتھ پیر نہیں ہلائے گا وہ ضرور بے فکر بھی ہوگا۔ اگر کسی مناسب صورت سے بے فکری دور ہو جائے اور احساسِ فرض غالب آجائے تو توازن پیدا ہو سکتا ہے اور مٹاپا اس طرح بھی دور ہو سکتا ہے۔

سر کے بال

سوال : میرے بال بہت پتلے ہیں، لمبے بھی کوئی خاص نہیں ہیں۔ عرصے سے آپ کا رسالہ ہمدرد صحت والد صاحب نے جاری کرا یا ہوا ہے، بہت مفید ہے۔ یقیناً مجھے ہمدرد صحت کی ہر بات میں حقیقت نظر آتی ہے۔ بہت سے قیمتی تیل استعمال کیے مگر کوئی فرق نہیں ہوا۔ اب آپ ہی کوئی مفید مشورہ دے سکتے ہیں۔

سمینا یاسمین - پشاور

جواب : بالوں کی حفاظت اور ان کو بڑھانے کے لیے چند باتیں یاد رکھیے اور ان پر عمل کیجیے۔ آپ کی شکایات دور ہو جائیں گی۔

(۱) عام تن درستی اچھی غذا اور ضروری حیاتین کی کافی مقدار کے جسم میں پہنچنے کا خیال رکھیے۔

(۲) اپنا کنگھا، تولیہ اور تکیہ الگ رکھیے۔ دوسروں کی یہ چیزیں ہرگز استعمال نہ کیجیے۔

(۳) کنگھے کو صاف کرتی رہیے۔ میلا کنگھا بالوں کو بہت نقصان پہنچاتا ہے، اس میں کیڑے پیدا ہو جاتے ہیں اور وہ کیڑے بالوں کی جڑوں کو نقصان پہنچاتے ہیں اور قبل از وقت سفید کر دیتے ہیں۔

(۴) ڈی،ڈی،ٹی پاؤڈر ایک بڑے چمچے کو پاؤ بھر پانی میں بھگو کر بالوں میں لگائیے۔ پانچ منٹ کے بعد سر کو اچھی طرح دھوڈالیے۔ ایک ہفتے تک روزانہ اسی طرح بالوں کی صفائی کیجیے۔ اس طرح صفائی کے علاوہ کیڑے مرجائیں گے اور بال بڑھنا شروع ہو جائیں گے۔

(۵) نہانے سے کچھ دیر پہلے آملوں کو خوب باریک پیس کر سر میں لگائیے۔

(۶) سردی کے موسم میں بال کھول کر کچھ دیر دھوپ میں بیٹھ جایا کیجیے۔

(۷) صابن سے بال دھونا اچھا نہیں ہے۔ اس سے بالوں کی جڑیں کمزور ہو جاتی ہیں۔

(۸) ریٹھوں سے سر دھویا کیجیے۔ ۶-۷ ریٹھے گرم پانی میں کچھ دیر بھگو رکھیے۔ پھر ہاتھ سے جھاگ پیدا کرکے لگائیے اور سر دھوڈالیے۔

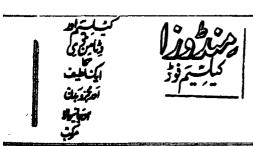
(۹) کنگھا کرتے وقت جو بال گرتے ہیں ان کی پروا نہ کیجیے، ان کی جگہ نئے اور مضبوط بال آجائیں گے۔

(۱۰) بازار کے اشتہاری تیل ہرگز استعمال نہ کیجیے۔ دھوئی تیلی کا صاف تیل سر میں ڈالا کیجیے۔ گیلے بالوں میں تیل نہ لگائیے۔

وزرش اور کھیل کود

کلائی کی ورزش

موسیو اقبال حسن

اشاعتِ گزشتہ میں "انگلیوں کی ورزش" دی گئی تھی۔ اشاعتِ زیر نظر میں کلائی کی ورزش دی جا رہی ہے اور آئندہ انشاء اللہ بازو، شانے، سینہ، معدہ، کمر وغیرہ اعضائے جسمانی کی حسبِ ترتیب ورزشیں دی جائیں گی۔

صحیح طریقے پر کلائی کی ورزش کرنے کے لیے حسبِ ذیل چیزیں درکار ہیں، پہلے انھیں فراہم کر لیا جائے۔

۱۔ ایک سادہ کرسی

۲۔ ایک کتاب یا اور کوئی اس قسم کی چیز، جو ۱۲ انچ لمبی ہو ۹ انچ چوڑی۔ ایک ڈیڑھ انچ موٹی ہو اور پانچ پونڈ یعنی ڈھائی سیر اس کا وزن ہو۔

۳۔ ایک چھوٹا اسٹول، جو بارہ انچ اونچا ہو۔ اس کی لمبائی ۱۲ انچ اور ۱۲ انچ کی ہو اور اس کا وزن ۸ پونڈ یعنی ۴ سیر ہو۔

انگلیوں کی طرح کلائی پر بھی کام کا خاصا زور پڑتا ہے۔ اگر کلائی کے عضلات کی نشوونما اور بالیدگی ہو جائے تو انسان محض ان کی مضبوطی کی وجہ سے بہت سی جسمانی چوٹوں اور نقصان سے بچ سکتا ہے۔ ہر چند کہ انگلیوں کی ورزش کا کلائی پر بھی کچھ نہ کچھ اثر پڑتا ہے لیکن میں یہاں خالصتاً کلائی کی ورزش پیش کر رہا ہوں تاکہ ان سے کلائی کے عضلات کی نشوونما کر کے انھیں مضبوط سے مضبوط تر بنایا جا سکے۔

ورزش ۱

ایک سادہ کرسی پر بیٹھ جائیے، اس طرح کہ آپ کی کمر کرسی کی پشت سے لگ جائے۔ آپ کے پاؤں کے درمیان چھ انچ کا فاصلہ ہو۔ دونوں ہاتھوں کو آگے کی طرف پھیلا کر کتاب کے پچھلے حصے کو ہاتھوں کی گرفت میں لے لیجیے اور اگلے حصے کو گھٹنوں پر ٹکا دیجیے (یہ خیال رہے، کتاب اتنی ہی بڑی، موٹی اور وزن دار ہونی چاہیے، جتنی کہ مندرجہ بالا سطور میں بتائی گئی ہے)، دیکھیے شکل ۱۔

شکل ۱

اس ابتدائی پوزیشن کے بعد کتاب کو گھٹنوں پر سے اٹھا کر اس طرح سیدھا کر لیجیے جس طرح کہ شکل ۲ میں دکھایا گیا ہے۔ اور اسی پوزیشن میں پانچ تک گنتی کریں۔ اس کے بعد کتاب کو واپس ابتدائی پوزیشن میں لا کر گھٹنوں پر رکھ دیں۔ اسے دس مرتبہ تک کریں۔ کتاب کو گھٹنوں سے اٹھا کر پانچ تک گنتی کرنا اور پھر واپس گھٹنوں پر لٹکا دینا، ایک مرتبہ شمار کیا جائے گا۔ اگر آپ زیادہ تھکنے لگیں تو ہر مرتبہ کے بعد قدرے آرام کر لیں اور پھر کریں۔

شکل ۲

ورزش ۲

ابتدائی پوزیشن کے بعد یعنی شکل ۱ کی پوزیشن اختیار کرنے کے بعد شکل ۲ کی پوزیشن بھی اختیار کر لیجیے۔ اس کے بعد کتاب کو نیچے کی طرف اتنا لائیے کہ وہ گھٹنوں سے تین انچ اوپر رہے پھر سیدھا کر لیجیے۔ جیسا کہ شکل ۳ میں دکھایا گیا ہے۔ اسے بھی پانچ مرتبہ تک

شکل ۳

کیجیے۔ اس کے بعد ابتدائی پوزیشن میں واپس آجائیے یعنی کتاب گھٹنوں پر رکھ دیجیے۔ رفتہ رفتہ جب مشق ہو جائے تو اس کو دس مرتبہ تک کیجیے۔

ورزش ۳

ابتدائی پوزیشن یعنی شکل ۱ اور پھر شکل ۲ اختیار کرنے کے بعد کتاب کی پوزیشن بدلے بغیر دونوں ہاتھوں کو سر کے اوپر اسی طرح اٹھائیے جیسا کہ شکل ۳ میں دکھایا گیا ہے اور اس کے بعد واپس ابتدائی پوزیشن پر آجائیے۔ یہ گویا ایک حرکت ہوئی۔ ایسی حرکت دس مرتبہ کیجیے۔

ورزش ۴: فرش پر بیٹھیے۔ اس طرح کہ دونوں ٹانگیں آگے کی طرف پھیلی ہوئی ہوں اور ان کے درمیان اتنا فاصلہ ہو کہ ایک اسٹول رکھا جا سکے بعدہٗ دونوں ہاتھ آگے کی طرف بڑھائیے۔ گھٹنوں میں خم دیے بغیر اور دونوں ہاتھوں کی انگلیوں سے اسٹول کے دونوں طرفین کو اس طرح پکڑ لیجیے کہ انگوٹھے اسٹول کی نشست پر ہوں جیسا کہ شکل ۵ میں دکھایا گیا ہے۔ بعدہٗ اسٹول کو اتنا اوپر اٹھا لیجیے کہ شانوں کے متوازی آجائے جیسا کہ شکل ۶ میں دکھایا گیا ہے۔ ابتداً اسے اتنی دیر اٹھائے رکھیے کہ جتنی دیر میں آپ پانچ تک گنتی کریں اور پھر اس کو دس مرتبہ تک کیجیے۔

ورزش ۵

ورزش ۴ کی پوزیشن اختیار کرنے کے بعد یعنی وہ پوزیشن جو کہ شکل ۶ میں دکھائی گئی ہے۔ اسٹول کی نشست کو اپنی طرف پھیر لیجیے جیسا کہ شکل ۷ میں دکھایا گیا ہے۔ بعدہٗ پھر اسے سیدھا کر دیجیے جیسا کہ کٹکنے دار شکل ۸ میں دکھایا گیا ہے۔ اسے پانچ مرتبہ کیجیے اور پھر واپس ابتدائی پوزیشن میں آجائیے۔ کچھ عرصے بعد اسے بڑھا کر دس مرتبہ تک کرنے لگیے۔

چھٹکارا

شرمیلے پن کا خاتمہ

انور شکیل درانی۔ لاہور

نہ تو آج تک میں نے اس بات کو تسلیم کیا ہے اور نہ ہی اب ماننے کے لیے تیار ہوں کہ شرمیلا پن بچے کا پیدائشی عنصر ہوتا ہے۔ شرمیلے پن کا تعلق غلط، سخت اور بے جا قسم کی پابندیاں اور ماحول سے ہوتا ہے اور یہ صرف قوتِ ارادی سے بدلا جاسکتا ہے، ورنہ یہ بچے کی قدرتی صلاحیتوں کو تباہ کرکے رکھ دیتا ہے۔

میں نے بھی کچھ اسی قسم کے ماحول میں آنکھ کھولی، جہاں ہر بچے کو کچھ اس قسم کی باتوں کا سامنا کرنا پڑتا ہے کہ "بڑوں میں مت بیٹھو، بڑوں کی باتوں میں مت بولو، بڑوں کے سامنے بات کرنا بدتمیزی ہے، چھوٹوں سے زیادہ بے تکلف نہ ہو، ہر ایک سے میل جول نہ رکھو۔ وغیرہ وغیرہ۔ اور اگر کوئی مہمان طنزیہ یا خوش ہوکر یہ کہہ دے کہ آپ کا بچہ بڑا شرمیلا ہے تو والدین خوشی سے پھول جائیں گے اور کہیں گے "جی ہاں، یہ شروع سے بڑا سعادت مند ہے، بڑوں کے سامنے بات تک کرنا نہیں جانتا۔" لیجیے آپ کے شرمیلے پن کو سعادتمندی کا خوش نما روپ دے کر چھپا دیا گیا۔

میری عمر میں اضافہ کے ساتھ ساتھ میرا یہ احساس بھی پختہ ہوتا گیا کہ بڑوں سے بات کرنا، اپنی عمر کے لڑکوں سے زیادہ بے تکلفی اور چھوٹوں سے میل جول ایک ناقابلِ معافی جرم ہے۔ اسی احساس نے کچھ دنوں بعد ایک عجیب سی چیز کو جنم دینا شروع کیا، جسے جھجک یا شرمیلے پن کا پیش خیمہ کہا جاسکتا تھا اور میں ہر نئے آدمی اور رشتہ داروں سے کترانے لگا۔ گو میرا دل چاہتا تھا کہ ہر ایک سے باتیں کروں، ان کی باتیں سنوں، اپنی باتیں کہوں۔ لیکن یہ سب باتیں ایک خیال اور خواہش تک محدود رہیں اور کسی کا سامنا ہوجانے پر میں خود کو بے بس اور لاچار محسوس کرنے لگا۔

میں محسوس کرنے لگتا کہ میں مدِ مقابل سے بات نہ کرسکوں گا۔ اس کی باتوں کا خاطر خواہ جواب نہ دے سکوں گا۔ میں کچھ بھی نہیں جانتا۔ میرے بولنے کا انداز بہت بے ڈھنگا اور ناگوار ہے اور اسی احساس کمتری نے کچھ دنوں بعد شرمیلے پن کا روپ دھار لیا۔ میں لوگوں کے اجتماعوں اور محفلوں میں شرکت کرنے سے کترانے لگا۔ اگر کبھی اتفاق سے کسی محفل میں شرکت کر بھی لی تو اس طرح گم سم بیٹھ جاتا، جیسے تمام لوگوں کی نگاہیں مجھ پر ہی جمی ہوئی ہیں اور اگر کوئی کچھ پوچھ بیٹھتا تو میرے لیے جواب دینا مشکل ہوجاتا اور میرے حواس گم ہوجاتے۔ اگر کوئی ذرا سا فقرہ کس دیتا تو بری طرح گھبرا جاتا۔ دل چاہتا یہاں سے اٹھ کر بھاگ جاؤں۔ گھر آکر گھنٹوں تک اس فقرے کا منہ توڑ جواب سوچا کرتا اور سوچتا اگر یہ کہہ دیتا تو وہ کیسا چپ ہوجاتا۔ لیکن میری آنکھوں میں جلد ہی آنسو آجاتے۔ میں کسی بھی قابل نہیں ہوں۔ میرا وجود دنیا میں بے کار ہے۔ میں کچھ بھی نہیں کرسکتا۔

دماغی ارتقا کے ساتھ ساتھ میرا شرمیلا پن کم ہونے کے بجائے بڑھنے لگا۔ اسکول کا زمانہ تو خیر جوں توں کرکے اور "گپ چپ خاں" یا "اسٹیچو" قسم کے نام رکھوا کر گزار لیا، لیکن کالج کے شریر لڑکوں کے متعلق سن سن کر مجھے کالج زندگی سے ایک قسم کا خوف سا آنے لگا۔

کالج میں پہلا سال میں نے کس طرح گزارا ہے یہ میں ہی جانتا ہوں۔ بعض دفعہ لڑکوں کے فقروں اور مذاق نے مجھے گھنٹوں رونے پر مجبور کردیا۔ میں سیکنڈ ایر میں آگیا تھا۔

سالانہ جلسے کے موقع پر کالج میں ایک مضمون نگاری کا انعامی مقابلہ بھی منعقد ہوا۔ پچھلی دفعہ کی طرح میں نے بھی حصہ لیا۔ فرسٹ ایر میں میں نے دو انعامات حاصل کیے تھے کیونکہ مضمون نگاری میں میں شروع ہی سے اچھا تھا۔ جلسے کے دن پورا ہال لڑکوں سے بھرا ہوا تھا۔ جلسے کی صدارت شہر کی ایک معزز شخصیت کو کرنا تھی۔ تمام مضمونوں میں سے چار مضمون چنے گئے۔ ان میں سے تین کو انعام ملنا تھا لیکن ان ہی مضمونوں میں میرا بھی مضمون تھا

لیکن میں اتنے آدمیوں میں بالکل بھی نہ بول سکا اور آدھا مضمون سنانے کے بعد مجھے اسٹیج سے نیچے اتار دیا گیا۔ نتیجہ نکلا۔ مجھے ایک بھی انعام نہ مل سکا تھا۔ بعد میں پتہ چلا کہ ججوں کے فیصلے کے مطابق میرا مضمون دوسرے نمبر پر تھا لیکن میرے شرمیلے پن نے مجھے انعام سے محروم کر دیا۔

اس واقعے کا میرے دل پر بہت اثر ہوا۔ میں گھر آکر بہت رویا اور میں نے عہد کر لیا کہ چاہے کچھ بھی ہو میں اس شرم کو ختم کر کے رہوں گا۔ مجھے اس سلسلے میں بہت زیادہ مشکلات کا سامنا کرنا پڑا۔ کبھی کبھی میرے قدم بھی ڈگمگا گئے لیکن میں پھر ثابت قدم ہو گیا۔ میری قوتِ ارادی نے مجھے سہارا دیا، لوگوں کے اجتماعوں میں شرکت کرنی شروع کر دی۔ اکیلے گھر میں کسی کتاب کے مکالمے یہ سمجھ کر بلند آواز میں پڑھنے لگا جیسے میں بہت سے لوگوں میں بیٹھا ان سے باتیں کر رہا ہوں اور آہستہ آہستہ میرا شرمیلا پن دور ہونے لگا۔ گو اس نے ایک سال کا طویل عرصہ لیا اور اگر میں ذرا بھی قوتِ ارادی کا دامن چھوڑ دیتا تو مجھے اپنے مقصد میں ناکامی ہوتی لیکن میں اپنے مقصد پر ڈٹا رہا۔ میں نے اس احساسِ کمتری کو دور کر دیا کہ میں کسی قابل نہیں ہوں۔ میں کچھ بھی نہیں کر سکتا اور پھر چند ماہ ہی میں میرے اندر حیرت انگیز تبدیلیاں رونما ہونے لگیں، دوستوں کی تعداد بڑھنے لگی۔ مہمانوں اور نوواردوں سے بے جھجک بات کرنے لگا اور میں نے محسوس کیا کہ میں نے اپنے شرمیلے پن کا خون کر دیا ہے۔

اگلے سال مضمون پھر دیا اور پڑھ کر بھی سنایا۔ مجھے پچھلے سال کی طرح مجمع کے سامنے بولنے سے پسینے نہیں چھوٹے۔ تب میں نے محسوس کیا کہ مجھ میں مضمون نگاری کی صلاحیتیں ہی نہیں ہیں بلکہ ایک اچھا مقرر بننے کے جوہر بھی ہیں۔ شرمیلے پن نے میری اس قدرتی صلاحیت کو بری طرح دبا لیا تھا اور اگر میں اپنے ارادے کی پوری قوت سے شرمیلے پن کا خاتمہ نہ کرتا تو آج تک مجھے اپنی اس صلاحیت کا پتہ نہ چلتا۔

اب جبکہ میں نے شرمیلے پن کے بھاری لبادے کو اتار پھینکا ہے میں صرف ان والدین سے کہوں گا جو بچوں پر بے جا قسم کی سختیاں کر کے انھیں شرمیلا بنا دیتے ہیں اور یہ ان کی قدرتی صلاحیتوں کو بری طرح کچل کر رکھ دیتا ہے پھر یہ بات بھی یاد رکھیے کہ آپ کے بچے کا شرمیلا پن بچے کے لیے ہی مضر نہیں، بلکہ اس میں پوری قوم کا خسارہ ہے۔ آپ کا بچہ قوم کی امانت ہے اور ان صلاحیتوں سے قوم کی خدمت کرنا جو اس کے شرمیلے پن نے برباد کر کے رکھ دی ہیں اگر آپ کا بچہ شرمیلا ہے تو اس میں قوت ارادی پیدا کرنے کے لیے اس موذی مرض سے نجات دلائیں

ایک چراغ اور بجھ گیا!

قارئین ہمدرد صحت اور ہمدرد کے کرم فرماؤں کے لیے یہ سانحہ یقیناً غم واندوہ کا باعث ہے کہ جناب محترم حکیم حافظ محمد یحییٰ صاحب کے والد محترم اور عالیجناب حکیم حافظ محمد سعید صاحب کے خسر حضرت حافظ محمد زکریا صاحب دہلوی ۱۸ جولائی ۱۹۶۰ء کو اللہ کو پیارے ہو گئے۔ اِنَّا لِلّٰہِ وَاِنَّا اِلَیْہِ رَاجِعُوْنَ

حضرت مرحوم نہ صرف یہ کہ ہمدرد دواخانہ کے بانیوں میں سے تھے اور اس ادارہ کا سنگ اساس رکھنے میں ان کا دستِ مبارک شامل تھا بلکہ ادارہ کے مختلف عہدوں پر رہ کر انھوں نے ادارہ کی اہم خدمات بھی انجام دیں۔

حضرت حافظ صاحب مرحوم ایک خدا رسیدہ بزرگ تھے، غریبوں کی مدد کرنا، عزیزوں کے کام آنا، خلقِ خدا کی خدمت اور کسب معاش کے لیے محنت کرنا ہمیشہ ان کا شعار رہا۔ صوم وصلوٰۃ کے اتنے پابند تھے کہ بستر مرگ سے بھی معالجین کی ہدایت کے باوجود اٹھ کر وضو فرمایا اور نماز ادا کی۔

حافظ صاحب کے ملنے والوں اور عزیزوں کا یہ متفقہ فیصلہ ہے کہ ان کی ذات سے کبھی کسی کو تکلیف نہیں پہنچی اللہ تعالیٰ کی خوشنودی کا حصول ان کا مقصدِ حیات رہا اور اللہ کی نوازشات ہمیشہ ان کے شاملِ حال رہیں۔

بارگاہِ رب العزت میں ہم دست بدعا ہیں کہ وہ مرحوم کو اپنے جوارِ رحمت میں جگہ عطا فرمائے ع

آسماں تیری لحد پر شبنم افشانی کرے

افسانہ

آپریشن

پروفیسر وحید نسیم

میرے پیٹ کے درد کو عرصہ گزر چکا تھا، اور سچ پوچھو تو پیٹ کے درد کی شکایت کم اور درد سر کے ساتھ متلی کی شکایت زیادہ تھی۔ جب سے آنکھ کھولی یہی سنتی آئی تھی کہ بالائی بہت کھاتی ہو، دودھ اور گھی کی بہت شائق ہو اس لیے سر کے درد کے ساتھ بدہضمی ہو جاتی ہے۔ لیجیے صاحب لڑکپن بھی گزر گیا کالج کی تعلیم کے دوران میں جب ہوسٹل میں رہائش شروع کی تب بھی یہی غور کیا کہ متواتر چھے سال ہم کو کھانے کی شکایت اور متلی و درد سر کی شکایت ساتھ ساتھ رہی۔ برسوں بیت گئے اب تو اگر ایک ماہ تک یہ شکایت نہ پیدا ہو تو معلوم ہوتا ہے کہ اپنا پرانا دوست بچھڑ گیا۔ خدا کرے سب خیریت ہو ورنہ اس سے ملاقات ضرور ہوتی۔

بہر کیف دن گزرتے گئے اور ہم اور درد ایک جان دو قالب ہو کر رہ گئے مگر تابکے ایک دن پیٹ میں دائیں طرف اس شدت سے درد اٹھا کہ اللہ کی پناہ۔ کسی نے قولنج کہا، کسی نے درد گردہ، کسی نے "اپنڈی سائٹس" سوائے پڑوس کے حکیم جی کے سبھوں نے بڑے بڑے تیر مارے، لیکن وہ یہی کہتے رہے کہ ریاحی درد ہے جاتا رہے گا۔ ہو سکتا تھا کہ ہم انھیں کی تسلی بخش تشخیص پر ایمان لاتے مگر خدا بھلا کرے ماموں میاں کا جو ان دنوں کراچی آئے ہوئے تھے بھلا وہ اس مختصر سی تشخیص اور بادیان ولیدینہ والے نسخے کو کیوں مانتے؟ جھٹ سے موٹر اٹھائی اور مجھے لے کر سیدھے اپنے دوست ڈاکٹر چوہدری کے پاس پہنچے انھوں نے حال سنتے ہی اپنڈی سائٹس تجویز فرما دیا۔ لیجیے صاحب اور آفت آگئی۔ اتنا سننا تھا کہ ماموں میاں نے مکمل علاج کرنے کی ٹھان لی جس کا واحد نسخہ "آپریشن" تھا۔

"لیکن ماموں میاں میں آپریشن نہیں کراؤں گی۔"

"تم بے وقوف ہو، پڑھ لکھ کر حماقت کی بات کرتی ہو۔ اب تو آپریشن بالکل معمولی قرار دیا گیا ہے، بس چند منٹ کا کام ہے، صرف ڈیڑھ ا[illegible] کا معمولی سا شگاف پیٹ میں کرنا پڑتا ہے۔"

"میں آپریشن سے نہیں ڈرتی ہوں لیکن یہ جاننا چاہتی ہوں کہ واقع[illegible] یہ مرض ہے بھی کہ نہیں! خواہ مخواہ آنت کے چھوٹے سے ٹکڑے کو کاٹ پھینکنا ک[illegible] کی عقل مندی ہے۔ آخر جسم میں اس کا کوئی نہ کوئی کام تو ہوگا۔ خدا نے انسا[illegible] جسم کی مشینری میں کوئی پرزہ بے کار نہیں بنایا ہے۔" میں نے احتجاجاً کہا۔

"چوہدری! تم ان کے کہنے کی پروا نہ کرو یہ اپنے پڑوس کے حکیم [illegible] سے بہت متاثر ہیں اور خواہ مخواہ ان کی "بقراطیت" کا رعب ان پر طاری [illegible] یہ نظریہ بھی یقیناً انھیں کا ہے۔" ماموں جان نے تند ہو کر کہا۔

"واقعی آپریشن بہت معمولی ہے، اور میں سچ کہتا ہوں کہ ہمیشہ کے لی[illegible] آپ کو متلی، درد سر اور پیٹ کے درد سے نجات مل جائے گی۔ آج کل کا[illegible] بھی بند ہے۔ آپ واقعی آپریشن کروا لیں روز روز کا جھگڑا جائے ورنہ کسی وق[illegible] بھی یہ "اپنڈکس" آپ کے لیے خطرے کا باعث بن سکتا ہے!" ڈاکٹر صاحب[illegible]

میری جان عجب مصیبت میں تھی کہتی تو کیا کہتی، ہر چند کہ ماموں میا[illegible] کے آگے زبان بند تھی لیکن ایک بار پھر منہ کھولا۔

"بات تو ٹھیک ہے ڈاکٹر صاحب! لیکن میں بغیر اس تصدیق کے آپریشن نہیں کرواؤں گی کہ واقعی مجھے یہی مرض ہے، کیونکہ پیٹ میں داہنی طرف درد اور چبھن کے دوسرے اسباب بھی ہو سکتے ہیں۔"

"خیر خیر! اس میں تم کو اپنی پروفیسری چھانٹنے کی کوئی ضرورت
ہے تم میرے ساتھ آج ہی بلکہ اسی وقت سرکاری اسپتال چلو وہاں
بس ہو گی۔" ماموں میاں نے کہا۔

ڈاکٹر چوہدری نے مجھ کو پھر اطمینان دلایا اور کہا کہ آپ اسپتال میں
ہو جایئے۔ وہاں ایک ہفتہ آپ کو - UNDER OBSER
VAT (زیر تشخیص) رکھا جائے گا۔ قارورہ اجابت وغیرہ کا باقاعدہ
ہوگا پھر ایک خاص قسم کی غذا شب میں دے کر دوسرے یا تیسرے
پ کا اکسرے ہوگا اور پھر کہیں جا کر آپریشن کی نوبت آئے گی۔

میں نے دل میں سوچا یہی سہی۔ یہ کیا ضروری ہے کہ آپریشن کیا ہی جائے
نے جیسے اپنے آپ کو تسلی دی اور خاموشی کے ساتھ گاڑی میں آ گئی
وں میاں مجھے لے کر سیدھے اسپتال پہنچے اور آدھ گھنٹہ کی لکھا پڑھی کے
مجھے ایک کشادہ اور صاف ستھرے کمرے میں چھوڑ آئے جس کو عرف عام میں
"اسپیشل وارڈ" کہتے ہیں۔

"مجھے یہاں کتنے روز رہنا پڑے گا ڈاکٹر صاحب!" میں نے معائنہ
کرنے والے ڈاکٹر سے پہلا سوال کیا جس کی انگلیاں میری نبض پر جمی ہوئی تھیں۔

"آپ کو اس کی فکر کیا ہے جب تک بالکل اچھی نہ ہوں یہاں قیام
فرمائیں، یہاں تو بہت سے ملازمین سرکار محض آرام لینے آتے ہیں۔"

"لیکن میں اسپتال کے اس "پُر درد" ماحول میں بالکل آرام
نہیں لے سکتی بلکہ سچ پوچھیے تو میں یہاں آنا بھی نہیں چاہتی تھی۔"

ڈاکٹر ہنسا اس نے میرے پیٹ کا معائنہ کیا اور اپنڈی سائٹس
ہونے پر مہر تصدیق لگا دی۔ "کل ساڑھے بارہ بجے ان کا پیٹ آپریشن کے
لیے تیار کر دینا اور رات ان کو ہلکی غذا دینا صبح ناشتہ بالکل نہ دینا" ڈاکٹر
نے ایک سانس میں نرس کو ہدایت کی اور دوسرے مریضوں کو دیکھنے
چلا گیا۔

میں بستر پر پڑے پڑے سوچ رہی تھی کہ یقیناً اس ڈاکٹر کے پاس
علم غیب ہے جو اس نے اس قدر جلد صحیح تشخیص کر لی یا پھر یہ بہت جلد باز آدمی
ہے یا پھر اس کو آپریشن کا شوق ہے۔ میں ابھی ان ہی خیالات میں لگی ہوئی تھی کہ
مجھے سامنے سے ارجمند آتی ہوئی نظر آئی۔

"شامت نے گھیر رکھا ہے اور کیا۔"

وہ بے تکلفی سے میرے پلنگ پر بیٹھ گئی اور میرا حال دریافت کرنے
لگی۔ وہ جانے کیا کیا بکے جا رہی تھی، اور میری نگاہوں میں آج سے بارہ سال قبل
کی وہ ارجمند گھوم رہی تھی جس کے ساتھ مل کر کالج میں دن بھر ہنگامہ کیا کرتی تھی
ایف۔ ایس سی پاس کر کے وہ ڈاکٹری میں چلی گئی اور میں نے بی۔ ایس۔ سی
میں داخلہ لے لیا لیکن ایک ہی بورڈنگ ہاؤس میں دن رات برسوں ہم نے کاٹے۔

"ارجمند تمھارے ڈاکٹر نعمان بڑے جلد باز معلوم ہوتے ہیں نبض
پر ہاتھ رکھا اور بولے اپنڈی سائٹس معلوم ہوتا ہے، پیٹ بجایا کہا "یقینی اپنڈی
سائٹس ہے" کھڑے ہوئے ارشاد فرمایا "آپریشن ہوگا" چلنے لگے تو نرس سے کہا،
کل بارہ بجے ان کا آپریشن ہے۔"

میرے اس فقرے پر ارجمند بے اختیار ہنس پڑی۔ خدا جانے مذاق
تھا یا حقیقت بولے بغیر نہ رہ سکی، "ارے تم ملازم سرکار کو رکھ کر ہم کیا کریں
اسپتال کو تم سے کیا فائدہ؟ ڈاکٹر صاحب بھی یہی سوچتے ہوں گے کہ بڑھاؤ ان
کو یہاں سے نہ وارڈ کا کرایہ ملے گا نہ آپریشن کی فیس۔ نہ خون کے امتحان
کا چارج ہوگا نہ اکسرے میں خرچ ہوگا۔ مزے ہی مزے ہیں سرکاری نوکری
کے، "تو مشق ناز کر خون دو عالم میری گردن پر۔"

"یہ کیوں کہہ رہی ہو ہمیں تو یہ کہنا چاہیے" تیر پر تیر چلاؤ تمھیں ڈر کس کا ہے"
ہم اگر مر بھی جائیں تو تم لوگ کل یہی کہو گے نا کہ سرکاری اسپتال میں اگر سرکاری
ملازم مر گیا تو کیا ہوا! اپنا ہی آدمی مرا ہے بھلا اس کے اقربا پوچھنے والے کون؟"
میں نے کہا۔

ارجمند ہنستی ہوئی اٹھ کھڑی ہوئی چلتے چلتے میں نے اس کو تاکید
کر دی کہ وہ ماموں میاں اور ڈاکٹر چوہدری کو فون کر کے کہہ دے کہ میں کل
ٹھیک بارہ بجے تختۂ مشق بننے والی ہوں یعنی "ہے خبر گرم کہ غالب کے اڑیں گے
پرزے"، ذرا اطلاع کر دینا۔

"جمع کرتی ہو کیوں رقیبوں کو
اک تماشہ ہوا گلہ نہ ہوا"

ارجمند نے چلتے چلتے دوسرا شعر مجھ پر چپکایا اور میری آنکھوں میں
کالج کی پُر لطف زندگی اور ہوسٹل کے لیل و نہار گھومنے لگے۔

دوسرے روز بارہ بجے مجھ پر تیر و نشتر کے ستم گزر گئے۔ ماموں میاں

آپریشن روم کے باہر اور ڈاکٹر چوہدری آپریشن روم کے اندر رہے۔ آپریشن ہوگیا۔ اپنڈکس اصل حالت میں تھا یا بیمار، ورم زدہ تھا یا سڑا گلا خدا جانے یا ڈاکٹر۔ میں نے ہر چند پوچھا لیکن کسی نے ٹھیک سے جواب نہ دیا۔ بہرکیف جب مجھے ہوش آیا تو تکیہ بجائے سر کے پیروں کے نیچے پایا۔ ماموں میاں اور نرس پانی کے ایک ایک قطرے کو ترسا رہے تھے اور یہاں پیاس سے حلق خشک ہو رہا تھا۔ خدا جانے ماموں میاں پر اس وقت کہاں کی "یزیدیت" پھٹ پڑی تھی البتہ "شراباً طہورا" کا تصور دلا دلا کر ہر پانچ منٹ بعد ایک تازہ انگور میرے منہ میں رکھ رہے تھے۔ جب مزید حواس درست ہوئے تو اُلٹے لٹکنے کا سبب دریافت کیا معلوم ہوا کہ جو دوا بیہوشی کے لیے دی گئی تھی وہ خون سے ہلکی ہے، پیر اس لیے اونچے کر دیئے گئے ہیں کہ دوا پیروں میں رہے سر کے خون میں دوران کے ساتھ شامل نہ ہو۔

خدا خدا کر کے آٹھ روز گزرے اور میں نے پھڑ پھڑا کر اسپتال کی چار دیواری چھوڑی۔ پیٹ کا زخم اچھا ہو چکا تھا۔ میں آزادی کے ساتھ چل پھر سکتی تھی اور بقول ارجمند کے اب مجھ کو زیادہ دنوں تک ٹھیرا کر اسپتال کو کوئی فائدہ بھی نہ تھا۔

میرے اس کہنہ مرض سے نجات پانے یا اپنڈکس کے جھنجھٹ کو ہمیشہ ہمیشہ کے لیے نکال پھینکنے پر سب لوگ خوش تھے سوائے ان ضعیف حکیم صاحب کے جن کی بقراطیت کا مذاق ماموں میاں دن رات اڑایا کرتے تھے جنھوں نے میرے آپریشن کی خبر وحشت اثر سنتے ہی بڑی قرارت سے فرمایا "خدا خیر کرے، ٹھیک کیا ٹھیک کیا۔ اللہ کا شکر ہے صحت ہوگئی مگر خدا کرے آئندہ بھی سب ٹھیک رہے۔"

دن اور رات کی گردش مہینوں اور سالوں میں گزرتی گئی۔ میری صحت دن بدن گرتی چلی جارہی تھی، پہلے تو معاملہ صرف متلی اور سر کے درد پر مل جاتا تھا لیکن اب خون کی کمی کے آثار شروع ہوگئے اور دیکھتے ہی دیکھتے میں برسوں کی مریض معلوم ہونے لگی۔ پھر وہی ڈاکٹروں کے نسخے، وہی دواخانوں کے چکر۔ کوئی کہتا معدہ خراب ہے، کوئی کہتا جگر کی حالت ابتر ہے، کسی نے ورم معدہ تجویز کیا، کسی نے آنتوں کی کمزوری، "شُد پریشاں خواب من از کثرت تعبیرہا"

پھر وہی سرکاری اسپتال کی چار دیواری، وہی اسپیشل وارڈ، وہی ڈاکٹر نعمان اور وہی مرض جو ایک ہفتے سے "زیر تشخیص" رکھا ہوا تھا۔ روز ایک نیا معائنہ ہوتا، روز ایک نئی رپورٹ آتی۔ خدا خدا کر کے وہ دن بھی مجھے اپنے مرض کی نوعیت اور علاج معلوم ہونے والا تھا۔

"بنیادی خرابی یہ ہے کہ آپ کا نظام ہاضمہ بہت خراب ہے اس لیے عمر بھر آپ کو دوا استعمال کرنا پڑے گی۔ میرے خیال میں سب سے بڑی غلطی بلکہ BLUNDER آپ کے اپنڈکس کا آپریشن تھا۔ سائنس کی جدید تحقیق کے مطابق اس کو بدن میں رہنا چاہیے۔" ڈاکٹر نعمان سمجھا رہے تھے۔

بہت زمانہ گزرا ایک سپاہی تھا جس نے مدتوں تک بادشاہ کے لیے بڑی بڑی جنگیں لڑی تھیں لیکن جیسے ہی جنگ ختم ہوئی، امن سکون کا زمانہ واپس آیا، خود غرض اور احسان فراموش بادشاہ نے اسے نوکری سے علیحدہ کر دیا اور اس سے کہا "اب تم گھر جا سکتے ہو، مجھے اب تمھاری ضرورت نہیں رہی، میں نہ اب تمھیں تنخواہ دے سکتا ہوں اور نہ ہی روٹی کپڑا۔" سپاہی نے بادشاہ کی بڑی خوشامد کی لیکن بادشاہ نے اس کی ایک نہ سنی۔ مجبوراً سپاہی محل سے باہر نکل آیا۔ اس کی سمجھ میں کچھ نہیں آ رہا تھا کہ وہ اپنے گھر سے اتنی دور بغیر روپیہ پیسے کے کیسے اپنا کام چلائے گا۔ د ایک دن وہ اسی شہر میں نوکری تلاش کرتا رہا لیکن جب اسے کسی نے بھی اپنے یہاں ملازم رکھنا گوارا نہ کیا تو وہ مجبوراً اپنے گاؤں کی طرف چل پڑا۔ را میں اسے جنگل سے گزرنا پڑا۔ ابھی اس نے جنگل کو طے بھی نہ کیا تھا کہ رات ہو گئی۔ ابھی وہ رات گزارنے کے لیے کوئی جگہ تلاش کر ہی رہا تھا کہ اسے د ایک روشنی نظر آئی۔ وہ روشنی کی طرف چل پڑا۔ قریب پہنچ کر معلوم ہوا کہ روشنی ایک چھوٹے سے مکان کی کھڑکی سے آ رہی ہے۔ سپاہی اس جنگل میں مکان دیکھ کر خوش بھی ہوا اور حیران بھی۔ کچھ دیر تو وہ یہ سوچتا رہا کہ خدا جانے کس کا مکان ہو وہ اسے رات گزارنے کی اجازت دے یا نہ دے۔ آخر اس نے دروازہ کھٹکھٹایا۔ یہ مکان اتفاق سے ایک بوڑھی چڑیل کا تھا۔ چڑیل نے کھڑکی میں سے جھانک کر پوچھا، "کیا چاہتے ہو؟" سپاہی نے جواب د "مجھے رات کو ٹھیرنے کی جگہ دے دو، اور اگر ہو سکے تو کچھ کھانے کے لیے بھی، کیونکہ میں نے دو دن سے کچھ کھایا بھی نہیں ہے۔" چڑیل نے کہا، "میں تمھیں ٹھیرا سکتی ہوں اور کھانے کے لیے بھی دے دوں گی بشرطیکہ تم میرا ایک کام کر دو۔" سپاہی نے پوچھا، "وہ کیا کام ہے؟" چڑیل نے جواب دیا، "کل تمھیں میرے باغ کو ٹھیک کرنا ہوگا۔" سپاہی خوشی سے اس کام کے لیے تیار ہو گیا۔

سپاہی کو پورا دن کام کرتے گزر گیا اور جس وقت کام ختم ہوا شام ہو چکی تھی اور وہ اس قدر تھک گیا تھا کہ اپنا سفر جاری نہ رکھ سکتا تھا، ا لیے اس نے چڑیل سے درخواست کی کہ اسے ایک رات اور ٹھیرنے کی اجازت دے دے۔ چڑیل تیار ہو گئی، لیکن اس نے کہا، "تمھیں اس کے با میں کوٹھری میں بھری ہوئی لکڑیوں کو چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹنا ہوگا تاکہ میں انھیں جلا سکوں۔" سپاہی بخوشی راضی ہو گیا۔ لیکن وہ اگلے دن بھی اپنے پر روانہ نہ ہو سکا، کیونکہ سارا دن اسے لکڑیاں کاٹتے گزر گیا تھا اور وہ بری طرح تھکن سے چور ہو چکا تھا، اس لیے اس نے دوبارہ چڑیل سے درخواست کی کہ ایک رات اور گزار لینے دے۔ چڑیل نے جواب دیا، "کوئی حرج نہیں، میرے پاس تمھارے لیے ایک کام اور ہے۔ جنگل میں ذرا دور پر ایک خش کنواں ہے، تمھیں اس میں اتر کر میری "نیلی روشنی" لانی ہوگی، جو کہ کافی عرصہ ہوا میرے ہاتھ سے اس کنویں میں گر پڑی تھی اور میں بڑھاپے کی وجہ سے نکال سکی تھی۔"

اگلے دن چڑیل سپاہی کو کنویں تک لے گئی اور اسے ایک ٹوکری میں بٹھا کر نیچے اتار دیا۔ اسے جلد ہی وہ نیلی روشنی مل گئی۔ اس نے چڑیل

آوازدی کہ وہ اسے اوپر کھینچ لے ۔ ابھی سپاہی اوپر پہنچنے بھی نہ پایا تھا کہ چڑیل نے اس سے نیلی روشنی مانگی ۔ سپاہی سمجھ گیا کہ بڑھیا اس سے نیلی روشنی لے کر اسے واپس کنوئیں میں پھینک دینا چاہتی ہے ۔ سپاہی نے کہا، "پہلے مجھے اوپر آکر اطمینان کا سانس لینے دو پھر تمھیں نیلی روشنی دوں گا ۔" چڑیل کو اس بات پر غصہ آگیا اور اس نے سپاہی کو مع نیلی روشنی کے کنوئیں میں دھکیل دیا ۔

سپاہی کنوئیں کی تہہ میں جا پڑا ۔ قسمت اچھی تھی کہ زیادہ چوٹ نہیں آئی ۔ سپاہی نے چاروں طرف نظر دوڑائی ۔ کنوئیں کی دیواریں بالکل سپاٹ تھیں۔ وہ کسی طرح بھی اوپر نہ چڑھ سکتا تھا ۔ مجبوراً قسمت پر شاکر ہو کر بیٹھ گیا ۔ اس نے اپنی جیب سے پائپ نکال کر تمباکو بھرا اور اس نیلی روشنی سے اپنا پائپ جلایا جیسے ہی پائپ میں سے دھواں نکلا اس دھوئیں میں ایک چھوٹا سا سیاہ آدمی نمودار ہوا اور کہا، "سرکار میرے لیے کیا حکم ہے ؟"

سپاہی ایک دم اتنا حیران اور پریشان ہوا کہ اس کے منہ سے ایک لفظ بھی نہ نکل سکا ۔ اس چھوٹے آدمی نے دوبارہ کہا، "آپ جو کام بتائیں میں اسے پورا کروں گا ۔ مجھے آپ اپنا غلام سمجھیے ۔" اب سپاہی کے جان میں جان آئی اور اس نے کہا، "مجھے اس کنوئیں سے باہر نکالو ۔" اس نے سپاہی کا ہاتھ پکڑا اور زور سے کنوئیں کی دیوار پر لات ماری ۔ فوراً ہی ایک دروازہ نمودار ہوا ۔ یہ ایک سرنگ تھی جو اس تہہ خانہ سے گزرتی تھی جہاں چڑیل نے اپنا سونا اور جواہرات کا خزانہ چھپا رکھا تھا ۔ سپاہی نے جتنا سونا اور جواہرات لے جا سکتے لے لیے ، اور جب دونوں باہر نکل آئے تو سپاہی نے کہا، "اب تم جاؤ اور چڑیل کے ہاتھ پاؤں باندھ کر اسی کنوئیں میں پھینک آؤ ۔" وہ چھوٹا آدمی غائب ہو گیا اور تھوڑی دیر بعد سپاہی نے چڑیل کی چیخوں کی آواز سنی ۔ وہ آدمی دوبارہ ظاہر ہوا اور پوچھا، "کیا اور کوئی کام ابھی باقی ہے ؟" سپاہی نے کہا، "نہیں اب اور کوئی کام نہیں ہے ، تم جا سکتے ہو ، لیکن جس وقت مجھے تمھاری مدد کی ضرورت پڑے فوراً آنا ۔" اس نے کہا، "جب مجھے بلانا ہو اپنے پائپ کو نیلی روشنی سے جلانا میں حاضر ہو جاؤں گا ۔" یہ کہہ کر وہ غائب ہو گیا ۔

سپاہی چلتے چلتے ایک شہر میں پہنچا ۔ اور وہاں کی سب سے اچھی سرائے میں ٹھیرا اور سب سے عمدہ کمرہ اپنے لیے منتخب کیا ۔ کمرے میں اطمینان سے بیٹھ کر اس نے اپنا پائپ نکالا اور اسے نیلی روشنی سے جلایا ۔ فوراً ہی وہ چھوٹا سیاہ آدمی حاضر ہو گیا ۔ سپاہی نے اس سے کہنا شروع کیا ، "میں نے بڑی محنت اور دیانت داری سے بادشاہ کے لیے بڑے بڑے کام سرانجام دیے ۔ لیکن اس نے میری خدمات کا یہ صلہ دیا کہ مجھے نوکری سے علیحدہ کر دیا اور بھوکا مرنے کے لیے چھوڑ دیا ۔ اب میں اس سے انتقام لینا چاہتا ہوں ۔" "میں تمھارے لیے کیا کر سکتا ہوں ، مجھے بتاؤ ۔" چھوٹے آدمی نے کہا ۔ سپاہی نے جواب دیا، "رات کو بادشاہ کے محل میں جا کر اس کی لڑکی کو اٹھا لاؤ ! میں اس سے ملازموں کی طرح کام لوں گا ۔" "میرے لیے تو یہ کوئی مشکل کام نہیں ہے لیکن تمھارے لیے خطرناک ہو سکتا ہے ۔" اس نے سپاہی کو تنبیہہ کی ۔ لیکن سپاہی اپنی بات پر اڑا رہا ۔

جیسے ہی بارہ بجے وہ بادشاہ کی لڑکی کو لیے ہوئے آ پہنچا ۔ سپاہی نے فوراً ہی لڑکی کو حکم دیا کہ جھاڑو اٹھائے اور کمرے کی صفائی کرے ۔ جب شہزادی جھاڑو دے چکی تو سپاہی نے اس سے کہا کہ وہ اس کے جوتے اتارے اور ان پر پالش کرے ۔ شہزادی نیم غنودگی کے عالم میں اس کا ہر حکم بجا لاتی رہی جیسے ہی مرغ نے بانگ دی چھوٹا آدمی نمودار ہوا اور شہزادی کو واپس اس کے بستر پر پہنچا دیا ۔

صبح کو شہزادی نے اپنے باپ سے کہا کہ رات اس نے ایک عجیب و غریب خواب دیکھا ہے ۔ میں نے دیکھا کہ کوئی مجھے ایک سپاہی کے کمرے میں لے گیا جہاں سپاہی نے مجھ سے جھاڑو دلوائی اور اپنے جوتوں پر پالش کروائی ۔ میں جانتی ہوں کہ یہ محض ایک خواب تھا ۔ لیکن عجیب بات یہ ہے کہ میں اس طرح تھک گئی ہوں کہ جیسے واقعی میں نے یہ تمام کام کیا ہو ۔"

بادشاہ کافی دیر تک سوچتا رہا اور آخر کار اس نے اپنی بیٹی سے کہا کہ تم رات کو اپنی جیب میں مٹر بھر لینا اور جیب میں ایک چھید کر لینا ۔ اگر کوئی واقعی تمھیں محل سے لیجاتا ہے تو مٹر راستے میں گرتے چلے جائیں گے اور اس طرح ہم اس آدمی کو پکڑ لیں گے ۔ جس وقت بادشاہ اپنی بیٹی سے یہ باتیں کر رہا تھا ۔ وہ چھوٹا آدمی قریب ہی کھڑا ہوا سب کچھ سن رہا تھا ۔ اس رات اس نے شہزادی کو پھر سپاہی کے کمرے میں پہنچا دیا ۔ مٹر راستے میں گرتے چلے گئے ۔ لیکن اس چھوٹے آدمی نے ان دانوں کو سمیٹ کر تمام گلی کوچوں میں پھیلا دیا ۔ سپاہی نے تمام رات شہزادی سے ایک ملازمہ کی طرح کام لیا اور صبح ہونے سے پہلے ہی اسے واپس

محل پہنچوا دیا۔ صبح کو بادشاہ نے شہزادی سے پوچھا، تو شہزادی نے پھر ویسی ہی کہانی سنائی لیکن اس نے کہا کہ وہ مٹر کے دانے میری جیب سے غائب ہیں۔ اس کا مطلب یہ ہوا کہ میں نے خواب نہیں دیکھا بلکہ وہ سب کچھ حقیقت تھا، بادشاہ نے فوراً ہی اپنے آدمی اس کی جستجو میں بھیجے لیکن کچھ پتہ نہ چل سکا کیونکہ مٹر تمام شہر میں پھیلے ہوئے تھے جنھیں بچے جمع کر رہے تھے اور ایک دوسرے سے کہہ رہے تھے کہ رات آسمان سے مٹروں کی بارش ہوئی ہے۔

اب بادشاہ بہت پریشان ہوا۔ اس نے شہزادی سے کہا کہ میں نے ایک اور تجویز سوچی ہے اور اس نے شہزادی کے کان میں وہ تجویز بتا دی۔ اب چھوٹا آدمی بہت پریشان ہوا اور سیدھا سپاہی کے پاس پہنچا اور اسے بتایا کہ کل کی تجویز تو مجھے معلوم ہوگئی تھی اس لیے میں نے اس کا علاج نکال لیا تھا۔ آج حالات مختلف ہیں پتہ نہیں انھوں نے کیا طے کیا ہے۔ اس لیے بہتر ہے کہ تم اب شہزادی کو مت بلاؤ ورنہ مصیبت میں پڑ جاؤ گے۔ سپاہی نے اس سے کہا "جو ہوگا دیکھا جائے گا تم شہزادی کو لے کر آؤ۔"

تیسری رات بھی شہزادی سپاہی کے کمرے میں پہنچا دی گئی اور اس نے تمام رات کام کیا لیکن اس سے پہلے کہ وہ چھوٹا آدمی اسے واپس لیجانے کے لیے آتا اس نے اپنے باپ کے کہنے کے مطابق چپکے سے اپنا جوتا سپاہی کے کمرے میں چھپا دیا۔

صبح ہوتے ہی بادشاہ نے سپاہیوں کو جوتے کی تلاش میں روانہ کر دیا۔ انھوں نے ہر جگہ چھان ماری یہاں تک کہ اس سرائے میں پہنچ گئے، جہاں سپاہی ٹھیرا ہوا تھا۔ سپاہی کو جیسے ہی معلوم ہوا وہ بھاگ پڑا۔ لیکن جوتا ملتے ہی بادشاہ کے سپاہی اس کی تلاش میں نکل کھڑے ہوئے اور جلد ہی اسے جا پکڑا اور لاکر جیل میں ڈال دیا گیا۔ سپاہی کو سب سے زیادہ افسوس اس بات کا تھا کہ وہ جلدی میں نہ صرف اپنا تمام سامان بلکہ "نیلی روشنی" بھی چھوڑ بھاگا تھا۔

اس نے ایک سپاہی کو جو اس کا دوست رہ چکا تھا اپنے قریب بلایا اور کہا کہ میں جس کمرے میں ٹھیرا ہوا تھا اس میں میری ایک گٹھری رکھی ہوئی ہے اگر وہ تم مجھے لادو تو میں تمھیں کچھ ایسی چیز دوں گا کہ تمام عمر تمھارے کام آئے گی۔" وہ بڑی جلدی اس کی گٹھری لے کر واپس آگیا۔ سپاہی نے اسے تھوڑا سونا اور کچھ جواہر دے دیئے۔ جب وہ چلا گیا تو سپاہی نے اپنا پائپ نیلی روشنی سے جلایا اور چھوٹے آدمی نے ظاہر ہو کر کہا، "خوف زدہ اور پریشان ہونے کی ضرورت نہیں ہے۔ صبح کو سپاہیوں کے ساتھ چپ چاپ بادشاہ کے دربار میں چلے جانا لیکن اپنے ساتھ نیلی روشنی لیجانا مت بھولنا۔"

اگلے دن سپاہی کو دربار میں حاضر کیا گیا۔ ہر چند کہ اس کے خلاف کچھ ثابت نہ ہو سکا مگر ججوں نے اسے پھانسی کا حکم سنایا۔ سپاہی نے بادشاہ سے درخواست کی کہ مجھے پھانسی سے پہلے پائپ پی لینے کی اجازت دی جائے۔ بادشاہ نے بلا تکلف اس کی درخواست منظور کرلی، اور اس سے کہا، "تم ایک نہیں تین پائپ پی سکتے ہو۔" سپاہی نے پائپ نکالا اور اسے نیلی روشنی سے جلایا۔ جیسے ہی پائپ میں سے دھواں نکلا چھوٹا آدمی اپنے ہاتھ میں ایک بڑی سی لکڑی لیے ہوئے نمودار ہوا اور پوچھا، "کیا حکم ہے؟" "ان جھوٹے اور بے ایمان ججوں کو مع بادشاہ کے مارنا شروع کردو۔ اور اس وقت تک مار و جب تک یہ معافی نہ مانگ لیں۔" اس نے سب کو بری طرح مارنا شروع کر دیا۔ بادشاہ بری طرح لوکھلا گیا۔ اس نے کہا خدا کے لیے مجھے چھوڑ دو میں اپنی لڑکی سے تمھاری شادی کر دوں گا اور اپنی تمام سلطنت تمھیں دے دوں گا مگر مجھے اب اور زیادہ نہ مارو۔ سپاہی نے چھوٹے آدمی کو روک دیا اور بادشاہ سے کہا، "اپنا وعدہ پورا کرو!"

جب بادشاہ نے اپنی لڑکی کی شادی اس سے کردی تو اس نے بادشاہ سے کہا کہ مجھے تمھاری سلطنت نہیں چاہیے یہ تمھیں ہی مبارک رہے۔ میرے پاس خود تم سے زیادہ مال و دولت موجود ہے۔ لیکن ایک بات کا خیال رہے کہ آئندہ کبھی کسی کے ساتھ ناانصافی نہ کرنا، ورنہ تمھارا حشر اس سے بھی زیادہ خراب ہوگا۔

بادشاہ نے اسے سینے سے لگالیا اور کہا، "کیونکہ میں بوڑھا ہو چکا ہوں، اس لیے میں چاہتا ہوں کہ اب سلطنت کا کاروبار تم سنبھال لو۔ آخر کار سپاہی نے سلطنت کا تمام کام سنبھال لیا اور سب ہنسی خوشی رہنے لگے۔ سنا ہے کہ وہ "نیلی روشنی" آج بھی بادشاہ کے خزانے میں محفوظ ہے۔

چُپ لگنے کا ایک نفسیاتی علاج

ارشد تھانوی

۱۸۹۹ء کا ذکر ہے۔ جب دہلی میں حاذق الملک اوّل حکیم عبدالمجید خاں کا مطب مرجع انام تھا۔ دُور دُور کے شہروں سے مریض علاج کرانے آتے تھے، میرے بڑے چچا بازار بلی ماران کے کٹرہ حکیم محمود خاں کی ایک حویلی میں رہتے تھے، اردو میں سے ایک ڈیلی پیپر "روزانہ اخبار" کے نام سے نکالتے تھے حکیم صاحب کا ان سے ربط تھا اور روزمرّہ کی گفتگو میں بعض اس معزّز پیشہ کی باتیں بھی ہوجاتی تھیں۔ جن کو باوجود کم عمری کے میں بھی بڑے شوق سے سنا کرتا تھا۔ ان ہی میں سے ایک یہ بھی ہے۔ جو پورے صحت کے ساتھ مجھے یاد ہے۔ واقعات کی ترتیب میری ہے۔

یوپی کے ایک ڈپٹی کلکٹر ایک ضلع سے دوسرے ضلع میں تبدیل ہوئے۔ اس زمانے میں ریلوں کا جال ہر طرف بچھا ہوا نہیں تھا۔ خام سڑکوں پر عموماً بیل گاڑیوں میں سفر ہوا کرتا تھا۔ ڈپٹی صاحب بھی اپنی بیوی بچوں اور والدہ محترمہ کو ساتھ لے کر بہلیوں میں روانہ ہوئے۔ چلتے چلتے دوپہر ہوگئی۔ گرمیوں کا موسم تھا، ایک جگہ کنواں اور درختوں کا جھنڈ دیکھ کر کچھ دیر آرام کرنے اور کھانا کھانے کے لیے ٹھہر گئے۔ کچھ دیر بعد چند لدے ہوئے اونٹ بھی وہاں آگئے۔ ان پر تمباکو کے پتّے لدے ہوئے تھے، جو اس طریقے سے رکھے گئے تھے کہ بڑے بڑے پتّوں کی موٹی موٹی ڈنڈیاں ایک ایک طرف کو نکلی ہوئی تھیں۔ ڈپٹی صاحب کی والدہ نے جو اُن کو دیکھا، تو انھیں مسواکوں کے سرے سمجھیں، اور حیرت زدہ ہوکر بولیں، اتنی مسواکیں کیا ہوں گی۔ ڈپٹی صاحب بتانا ہی چاہتے تھے کہ چھوٹے بچے کے رو پڑنے سے اس کی طرف مخاطب ہوگئے۔ اور اپنی والدہ کی غلط فہمی رفع نہ کرسکے۔ بات آئی گئی ہوئی اور بقیہ سفر پورا کرکے ڈپٹی صاحب جائے تبادلہ پر پہنچ گئے۔ وہاں جاکر اندازہ ہوا۔ ان کی والدہ کچھ چپ چپ سی ہیں۔ خیال ہوا کہ سفر کی تکان نے نڈھال کر رکھا ہے، مگر جب کئی دن تک انھوں نے کسی سے نہ کچھ مخاطبت کی، نہ کسی خواہش کا اظہار کیا تو ڈپٹی صاحب اور ان کی بیوی بہت پریشان ہوئے۔ خود سے گفتگو کا آغاز کیا۔ مگر جواب سول سرجن کو بلاکر دکھایا۔ اس کی تیز و تند دوائیں پلائیں، اثر ہوتے کر یونانی علاج کیا۔ وہ بھی مفید نہ ہوا۔ تب انھیں لے کر دلی آئے اور حا کے مطب میں حاضری دی۔ حکیم صاحب نے نبض دیکھی، حال سنا، پھر کچھ کرنے کے بعد پوچھا۔ سب سے آخری بار مریضہ نے کن حالات میں کیا کی تھی۔ ڈپٹی صاحب نے بہت دیر تک حافظہ پر زور ڈالا، پھر سوچ اُونٹوں کی مسواکوں والی بات بتائی۔ عبدالمجید خاں صاحب نے ایک ہلکا سا نسخہ لکھ دیا کہ دو روز پلاکر تیسرے دن لاکر نبض دکھائیے مریضہ کی پابند تھیں، روز مقررہ پر ڈولی میں آئیں۔ حکیم صاحب جس وقت نبض رہے تھے ایک آدمی دوڑا ہوا آیا، اور گھبرائے ہوئے لہجے میں کہنے لگا، مسواکیں جو اُونٹوں پر لد کر آئی تھیں، ان میں آگ لگ گئی اور ذرا دیر راکھ کا ڈھیر ہوگئیں۔ حکیم صاحب نے پوچھا "کچھ تو بچ گئی ہوں گی"۔ آدمی نے جواب دیا، "ایک بھی نہ بچی"۔ یہ سنتے ہی ڈپٹی صاحب کی والدہ تڑپ کر سے بول اٹھیں، سب جل گئیں۔ آدمی نے جواب دیا، جی ہاں۔ اس کے بعد حکیم صاحب نے کچھ مفرحات تجویز کرکے ڈپٹی صاحب سے کہا اک روز یہ چیزیں پلائیے۔ مریضہ کی خاموشی جاتی رہے گی اب وہ با کیا کرے گی اور ایسا ہی ہوا۔ ڈپٹی صاحب کئی روز دلی میں اور مقیم رہے جب پورا اطمینان ہوگیا تو لے کر رخصت ہوئے۔ ان کو بتا دیا گیا تھا مسواکوں کے آنے اور جلنے کی خبر مفروضہ تھی اور حکیم صاحب کے زیر اس شخص نے یہ پارٹ کیا تھا۔ جس پر ڈپٹی صاحب نے اُسے معقو بھی دیا۔

پارے

مسعود احمد برکاتی

تحت البحر ٹیلی ویژن

امریکا میں ایسے جہازوں کے تجربے کیے گئے ہیں جو ٹیلی ویژن سمیت خاص قسم کے سازو سامان سے آراستہ ہیں، محکمہ نے ایسے طریقے بھی نکالے ہیں جن سے یہ معلوم کرنے میں مدد ملے گی کہ مچھلیاں کہاں پکڑی جا سکتی ہیں سردست تجارتی بنیاد پر ماہی گیری کرنے والوں کو یہ معلوم کرنے کے لیے بار بار جال ڈالنا پڑتا ہے کہ کس جگہ مچھلیوں کی تعداد کتنی ہے۔ لیکن ادارے کے تجرباتی جہازوں پر جو ٹیلی ویژن کا سامان نصب ہے اس کی وجہ سے یہ محنت کرنے کی ضرورت باقی نہ رہے گی۔

بٹن دبانے سے تشخیص مکمل

مستقبل قریب میں جبکہ علاج معالجہ زیادہ سے زیادہ آلاتی سامان پر منحصر ہوتا جا رہا ہے، بعض ڈاکٹر اس دن کی آمد کا انتظار کر رہے ہیں جبکہ برقی دماغ معالج کی جگہ لے لے گا۔ یہ برقی دماغ تمام امراض کی تشخیص کر لیا کرے گا۔ ڈاکٹر ونسٹن ایچ پرائس نے جان ہاپ کنس میڈیکل سوسائٹی میں یہ حیرت انگیز انکشاف کیا ہے۔

بائیوکیمیک طریقہ علاج کی طرح موصوف کا کہنا ہے کہ خون سے تمام بیماریوں کا نشان و پتہ ملنا چاہیے چناں چہ مفاصلی التہاب۔ دق و سل۔ دماغی بیماریوں اور جسمانی امراض میں خون میں کافی تفریق پائی گئی ہے اس کے علاوہ سرطان اور قلبی امراض کے مریضوں میں بھی فرق محسوس کیا گیا ہے۔

ڈاکٹر پرائس اور ان کے ساتھی ابھی پوری طرح مطمئن نہیں ہیں اور اس تجربے کی کامیابی کے لیے پانچ سال اور تجربات کرنا چاہتے ہیں۔

حرکتِ قلب معلوم کرنے کا آلہ

شکاگو میں ایک چھوٹا سا آلہ جسے مریض کے بازو پر باندھ دیا جاتا ہے، ایسے مریضوں کی حرکتِ قلب معلوم کرنے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے جن پر عمل جراحی ہو چکتا ہے۔ یہ آلہ "کارڈیاک مانیٹر" کہلاتا ہے۔ قلب کی حرکتوں کی آوازیں اس میں سے نکلتی رہتی ہیں جس کی وجہ سے کمرہ جراحی کا ہر شخص مریض کی حالت سے باخبر رہتا ہے۔ "امریکن میڈیکل ایسوسی ایشن" کے رسالہ کی تازہ اشاعت میں اس آلے کے استعمال کی ترکیب کا ذکر ہے۔

نئی دوربین

امریکی سائنس دانوں نے ایسے آلات تیار کیے ہیں جو روشنی کی مدد سے کائنات کے اجزائے ترکیبی کی تفتیش کر سکتے ہیں۔ توقع ہے کہ اس ایجاد سے چھوٹے ایٹمی ذرات اور سالموں اور دور افتادہ ستاروں کی ساخت کا مشاہدہ اور تجزیہ کیا جا سکے گا۔

مشروبات اور دردِ دل

وجع القلب عام طور پر زیادہ کام کرنے اور قلب کے عضلات کو مناسب آکسیجن نہ ملنے کی وجہ سے ہوتا ہے۔ لیکن ڈاکٹر جان ایف برگ اور پال من کا دعویٰ ہے کہ یہ ٹھنڈے مشروبات استعمال کرنے سے بھی ہو جاتا ہے زیادہ تر اسی سبب کا رہینِ منت ہے۔ اکثر غذائی اشیا کھانے کے بعد فوراً پڑ جایا کرتا ہے۔ اگرچہ تفکرات بھی عام طور پر اس کا سبب ہوتے ہیں لیکن شادمانی میں بھی اس کا حملہ دیکھا گیا ہے۔ کبھی کبھی دن کو درد بالکل نہیں اور رات کو بستر پر لیٹتے ہی تکلیف شروع ہو جاتی ہے۔ بعض مریضوں میں الیکٹروکارڈیوگرام لینا ہی کافی ہوتا ہے۔

ان تمام اقسام کے دردوں کا علاج جو ہفتہ میں یا سالوں میں ہیں یہ ہے کہ ایسے مریض کو یہ باور کرایا جائے کہ وہ بیمار نہیں ہے اور اسے کی زندگی میں پوری طرح مشغول رکھا جائے۔ ڈاکٹر برگ کا دعویٰ ہے کہ ۹۹ فیصد مریض بغیر کسی دوا کے اچھے ہو سکتے ہیں۔

بیویاں شوہروں سے زیادہ کام کرتی ہیں

برطانوی پادری کلیفورڈ ڈی. روبکر کا کہنا ہے کہ بیویاں اپنے شوہروں سے زیادہ کام کرتی ہیں۔ اپنے کلیسائی رسالہ میں موصوف نے حال میں لکھا شوہر تو گھر سے باہر کینٹین میں اور دوسرے مقامات پر اپنا وقت گنواتے

ہیں اور ان کی بیویاں بے چاری گھر میں صبح سے رات تک کام کرنے کے باوجود اپنا کام ختم نہیں کر پاتیں۔

ایسٹروجن

طبی محققین کو اگرچہ ابھی تک قلب اور شریانوں پر غذائی چکنائی کے مضرِ صحت اثرات کا یقین نہیں ہوا ہے، لیکن معالجین جدید تحقیقات کے نتیجوں کا اب مزید انتظار کرنا نہیں چاہیے اور وہ سنسناسی (امریکا) کی ولیم۔ایس میرل کمپنی کی تیار کردہ ایک دوا "ٹرپرانول" استعمال کرنے پر آمادہ نظر آتے ہیں، جسکے بارے میں یہ دعویٰ کیا جاتا ہے کہ "اب تک دو ہزار مریض اس دوا سے مستفید ہو چکے ہیں اور اس سے اسّی فیصد مریضوں کے خون میں کولیسٹرال کی مقدار اتنی کم ہو سکتی ہے کہ شریانوں میں سختی پیدا نہ ہو"۔ واضح رہے کہ چکنائی کے ایک جزو کولیسٹرال کو ہی خون کی رگوں میں سختی پیدا ہونے کا اصل سبب سمجھا جاتا ہے جس کے نتیجہ میں انسان بلڈ پریشر کا مریض بن جاتا ہے۔ یہ بیماری عورتوں کی بہ نسبت مردوں کو زیادہ ہوتی ہے اور عورتوں کے بارے میں کہا جاتا ہے کہ وہ خون کی رگوں میں کولیسٹرال سے پیدا ہونے والی سختی سے قدرتی طور پر اس لیے محفوظ رہتی ہیں کہ ان کے جسم کی جنسی رطوبتیں شریانوں میں سختی پیدا کرنے والے مادّوں کو جمع نہیں ہونے دیتیں۔ میرل کمپنی کی تیار کردہ دوا ٹرپرانول عورتوں کی جنسی رطوبت ایسٹروجن سے اپنی خصوصیات میں کچھ اتنی ملتی جلتی ہے کہ کمپنی اس دوا کو اپنے اشتہارات میں "غیر نسوانی ایسٹروجن" کہتی ہے۔ جسم انسانی میں کولیسٹرال پیدا کرنے کا ذمّہ دار اگرچہ مکھن اور گھی کو ٹھہرایا جاتا ہے، لیکن محققین کا کہنا ہے کہ انسان کا جسم ایک ایسا کارخانہ ہے جو کسی بھی چیز سے کولیسٹرال پیدا کر سکتا ہے۔ ٹرپرانول ایک کیپسول کی شکل میں فروخت کی جا رہی ہے اور اسے دن میں ایک بار استعمال کرنے کا مشورہ دیا جاتا ہے۔

سگریٹ نوش نرم دل ہوتے ہیں

ایک فرانسیسی ماہرِ صحت ڈاکٹر پیرے تھیل نے اپنے ایک حالیہ مقالے میں یہ بتایا ہے کہ سگریٹ نوشی سے سالانہ گیارہ ہزار فرانسیسی مر جاتے ہیں اور اور یہ تعداد حادثوں، سل و دق اور شراب نوشی سے واقع ہونے والی اموات سے زیادہ ہے۔ ڈاکٹر تھیل کا کہنا ہے کہ ان میں دس سگریٹیں پینے سے ایک فرد کی زندگی ڈھائی سال کم ہو جاتی ہے اور روزانہ تیس سگریٹیں پینے سے عمر میں پانچ سے چھے سال تک کی کمی ہو جاتی ہے لیکن پائپ اور سگار پینے والوں کو ڈاکٹر موصوف کے خیال کے بموجب تمباکو نوشی سے زیادہ نقصان نہیں پہنچتا کیوں کہ "یہ لوگ اکثر تمباکو کا دھواں اندر نہیں لے جاتے۔ ڈاکٹر تھیل نے یہ بھی بتایا ہے کہ تمباکو نوشی سے انسان کو ہائی بلڈ پریشر، ہاضمہ کی خرابی، تنفس اور اعصاب کی بیماری، شریانوں، قلب اور پھیپھڑوں کی بیماری ہو سکتی ہے۔ حال میں دو ہزار تین سو ساٹھ ایسے اشخاص کا مطالعہ کیا گیا جن میں سگریٹ اور پائپ پینے والے اس عادت کو ترک کر دینے والے اور تمباکو نوشی نہ کرنے والے بھی شامل تھے اور محققین اس نتیجے پر پہنچے کہ تمباکو نوشی کے مختلف طریقے رکھنے والوں کی شخصیت میں بھی بہت فرق ہوتا ہے۔ اس تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ سگریٹ پینے والے پائپ پینے والوں سے اور سگریٹ نہ پینے والوں سے زیادہ فضول خرچ ہوتے ہیں۔ اس تحقیق کے نتیجوں سے یہ تو نہیں ثابت ہو سکا کہ تمباکو نوشی سے پھیپھڑوں کا کینسر نہیں ہوتا لیکن یہ رائے ضرور قائم کی گئی ہے کہ سگریٹ نوشی اور کینسر کے کچھ ارثی اسباب بھی ہو سکتے ہیں معائنۂ باطن سے قاصر لوگ زیادہ سگریٹ نوشی کرتے ہیں، کثرتِ شراب نوشی میں بھی مبتلا ہو جاتے ہیں۔ ان کی زندگی میں بے ترتیبی پیدا ہو جاتی ہے جس سے ان کی قوتِ مدافعت کم ہوتی چلی جاتی ہے اور وہ اپنے کو بیماریوں کا ایک آسان شکار بنا لیتے ہیں۔ اس تحقیق سے ایک اور نئی بات یہ معلوم ہوئی کہ سگریٹ پینے والے عام طور سے نرم دل ہوتے ہیں اور سگریٹ نوشی ترک کر دینے والے خبطی ہوتے ہیں۔

زبان سکھانے والی مشین

گورکی تعلیمی ادارے میں ایک ایسی مشین کا نمونہ بنایا گیا ہے جو غیر ملکی زبانوں کی مدرسین کی مدد کر سکتی ہے۔ یہ مشین طلبا کو ہر ایسا سبق پڑھا سکتی ہے جو پہلے سے پروگرام بنانے والے آلے کے ذریعہ جما دیا گیا ہو۔ یہ مشین طلبا کے تحریری یا زبانی جوابات بھی حاصل کرتی ہے تاکہ یہ جانچا جا سکے کہ انھوں نے کتنا سیکھ لیا ہے۔ مشین کے ذریعہ طلبا کے جوابات کی جانچ کی جا سکتی ہے اور جو غلطیاں ہوتی ہیں مشین انہیں طلبا اور مدرسین کے لیے محفوظ کر لیتی ہے تاکہ جب چاہیں سبق کا کوئی بھی حصہ دھرایا جا سکے

مشینی حساب ماسٹر

اولمپیا کے مقام پر ان دونوں آلات، الیکٹرانکس اور خودکار مشینوں کی ایک نمائش ہو رہی ہے جس میں ایک ایسی مشین بھی پیش کی گئی ہے جو حساب ماسٹر کے فرائض سر انجام دیتی ہے مشین کے مرکز میں ایک اسکرین لگا ہوا ہے جس پر طلبا کو سبق پیش کیا جاتا ہے اس کے بعد اسکرین پر سوالات دکھائی دیتے اور ان کے کئی جوابات دیے ہوتے جنہیں سے طلبا کو صحیح جواب منتخب کرنا ہوتا ہے

(صفحہ ۱۶ کا بقیہ)
کی طرح دلیل و بحث سے بے نیاز ہے کہ ان کا کٹ کول عام دواؤں اور روزمرہ کے امراض کی ادویہ سے خالی ہے اور مزمن امراض میں ان کی ناکامی ضرب المثل بن چکی ہے۔ ایک مرض سے نجات حاصل کرنے کے بعد دوسرے امراض کی پیدائش کی استعداد بڑھ جانے اور جسم کے طبعی نظام اور طبعی مزاج کی تخریب کی شکایت طب مغرب کے علاج کے متعلق عام ہے۔ خود مغرب کے حقیقت پسند افراد کو اس امر کا شدید احساس ہو چلا ہے کہ طب مغرب میں عواقب کو نظرانداز کرکے صرف دفع الوقتی کی تدابیر یا رے سے ماؤف عضو ہی کو کاٹ کر الگ کر دینے کی طرف رجحان بڑھتا جا رہا ہے، جو مستقبل میں انسانی صحت کی مکمل تباہی اور معیارِ صحت میں تیز تر پستی پر لازماً منتج ہوگا۔ علاوہ ازیں مشرقی یا یونانی نظامِ طب ملکی آب و ہوا اور عوام کے مزاج کے یقیناً زیادہ مناسب ہے اور یہ ایسی حقیقت ہے جو مشاہدے سے ثابت ہے اور اس کا عام طور پر اعتراف کیا جاتا اور ہمارے ملک میں اس حقیقت کو مسلمات کا درجہ دیا جاتا ہے۔ وہ بنیادی حقائق جن پر یونانی نظامِ طب مبنی ہے ایسے حقائق ہیں جن سے خواہ ہمارے ملک کے ڈاکٹر بے خبر ہوں لیکن یہ واقعہ ہے کہ اکابرینِ فن ان کی سائنٹفک حیثیت کو ایک ایک کرکے تسلیم کرتے جا رہے ہیں۔

نظریۂ اخلاط (یعنی یہ کہ رطوبات بدن کا عدم توازن اور طبعی حالت سے ان کا انحراف جسم میں امراض کی پیدائش کا اصل سبب ہے) اور مزاجی خصوصیات جس پر طب مشرقی کی بنا ہے طب مغرب کے نزدیک قابل قبول نہیں ہیں۔ طب مغرب امراض کے علاج میں انسانی مزاج کو قابل اعتنا خیال نہیں کرتی بلکہ مرض کو ایک متعین، مستقل، ناقابل تغیر اور سالم حقیقت تصور کرتی ہے۔ جیسا کہ ان کے طریقۂ علاج سے ثابت ہے۔ طب مشرقی میں مرض کا علاج "فرد" کی خصوصیات کا لحاظ رکھ کر کیا جاتا ہے اور نہ صرف فرد کا بلکہ موسم اور ماحول کا بھی خیال رکھا جاتا ہے۔ اور خصوصیاتِ مزاج کے ساتھ عمر، جنس، ملک، عادات و اطوار وغیرہ کو بھی ملحوظ رکھا جاتا ہے۔ مزید برآں مشرقی طریقہ علاج کے بعد آگے چل کر پہلوی نقصانات ظہور میں نہیں آتے۔ اس کی اثر آفرینی اور نفع بخشی کی اس اعتماد سے پیمائش کی جا سکتی ہے جو اس کو عوام کی نظر میں حاصل ہے۔ اس کی طرف کشش اور مقبولیت میں اس کی ارزانی کو بھی دخل ہے۔ اربابِ اختیار کی ناقدر شناسی کے باوجود اس کی طرف عوام کا رجحان بڑھتا ہی جا رہا ہے کیونکہ اس کا دامن ایسے بس بھرے پہلوی اثرات سے بالکل پاک ہے جس سے جدید دوائیں اور ضد حیات ادویہ (اینٹی بایوٹکس)، باوجود اپنی ظاہری آب و تاب اور دلآویزی کے آلودہ ہیں۔ طب مشرقی کی دوائیں ہماری اپنی تخلیق ہیں۔ یہ دوائیں ہزاروں سال کے تجربات کا نچوڑ ہیں اور طب مشرق کے اطباء ہزاروں سال کی آزمائش کے بعد ان کے متعلق جتنا گہرا اور تفصیلی تجربہ رکھتے ہیں اتنا طب مغرب کے عاملین اپنی نت نئی اور روز بدلنے والی دواؤں کے متعلق نہیں رکھتے۔ کل طب مغرب کے عاملین جن دواؤں کی تعریف میں زمین آسمان کے قلابے ملاتے تھے آج ان کے مخفی نقصانات سے خائف و سراسیمہ ہیں اور ان کو ہاتھ لگانے سے پرہیز کرنے کی تلقین کر رہے ہیں۔ تاکید کی جا رہی ہے کہ جدید سحر کار ادویہ اور ضد حیات دواؤں کو صرف آخری حربے کے طور پر اختیار کیا جائے اور جہاں تک ممکن ہو ان کے استعمال سے گریز کیا جائے۔ ایسی صورت میں طب مشرق پر "ان سائنٹفک" ہونے کا الزام تراشنا نہایت مضحکہ خیز ہے۔ جب سے تجرباتی طب کی اہمیت و افادیت نظریاتی اور عملی اعتبار سے متحقق ہوئی ہے اس طب کو مکمل طور پر باقاعدہ نظامِ علاج کا مقام حاصل ہے۔ اس میں شک نہیں کہ مشرقی طب سرجری (علم الجراحت) کے میدان میں پچھڑ گئی ہے۔ اس پس ماندہ حالت کے متعلق یہ کہا جا سکتا ہے کہ اس کو یہ روز بد ریاست کی پالیسی کی وجہ سے دیکھنا پڑا ہے، جو کہ دیسی طب کی قیمت پر مغربی طب کو سینچتی رہی ہے اور دیسی طب کو غیر ملکی طب کی بھینٹ چڑھاتی رہی ہے۔ موجودہ حکومت سے جو جہاں بانی کی وجدانی اور خداداد ملکہ سے متصف ہے، ہم طب کے میدان میں امتیازی اور انقلابی کارناموں کی امیدیں قائم کیے ہوئے ہیں۔ آٹھ کروڑ ابنائے وطن کی صحت کے مسئلہ کو حل کرنے کے لیے لازمی ہے کہ ساری طاقتوں کو مجتمع کرکے اُن کا رُخ منزل کی طرف پھیر دیا جائے۔ ڈاکٹر جنہیں مغربی خطوط پر تربیت دی گئی ہے جدید سائنس اور ٹکنیک سے اچھی طرح آراستہ ہیں اور بیماریوں کے ایک وسیع دائرے پر حاوی آ سکتے ہیں۔ دو[illegible] حکما بھی طبی معلومات اور سربریانی تجربات پر جو ہزاروں سال تک امراض جنگ، لگاتار مشق و مہارت سے حاصل ہوئے ہیں بخوبی قدرت رکھتے ہیں۔ یہ لوگ بھی امراض کے ایک وسیع دائرہ پر قابو رکھتے ہیں جنہیں ایسے مرض بھی ہیں جو جدید طب کے بس سے باہر ہیں، اس بات کا خیال رکھنا ملکی مفاد کے حق میں ہے کہ تقریباً ۳۴ ہزار کی تعداد میں مشرقی مکتب کے معالجین (حکماء) کو جو شہری اور دیہاتی علاقوں میں پھیلے ہوئے ہیں، امراض سے جنگ میں اپنے جوہر دکھلانے کا موقع دیا جائے۔ اس بات کا حکام بھی پورے طور پر احساس رکھتی ہے کہ ایک طویل عرصے تک مغربی طب ناداروں اور دیہاتیوں کی کما حقہٗ امداد کے قابل نہیں ہو سکے گی اور کوئی نہیں کہہ سکتا کہ یہ مجبوری کب تک باقی رہے گی۔ یا یہ کہ وہ وقت یقیناً آ کر رہے گا کہ طب مغرب ہر کہ و مہ کی رسائی یکساں طور پر ممکن ہوگی۔ کیونکہ امراض کی تشخیص میں ان کے

امتحانات بہت قیمتی اور پیچیدہ آلات کے استعمال پر مشتمل ہوتے ہیں۔ جن کے بغیر طب مغرب بالکل بے بس ہوتی ہے اور بعض بالکل معمولی بیماریوں میں بھی ان کے بغیر کام نہیں چلتا۔ مغرب کے نظام علاج میں صرف مرض کو ہی اہمیت حاصل ہے اور مرض کے ٹھیک ٹھیک تعین کے بغیر خصوصی دوائیں تجویز کرنا ممکن ہی نہیں ہے اور اگر تشخیص میں ذرا سا تساہل برتا جائے اور پورے طور پر تشخیص کے بغیر دوا دیدی جائے تو اکثر خطرناک نتائج کا موجب ہوتا ہے۔ کیونکہ طب مغرب کی جملہ خصوصی ادویہ از قبیل زہر ہوتی ہیں۔ جو جسم کو تو ہر حالت میں نقصان پہنچاتی ہی ہیں اور اگر غلط تجویز ہو جائیں تو انکے نقصانات ظاہر ہے کہ شدید تر ہوتے ہیں۔ طب جدید کی دواؤں کے ساتھ جس قسم کی غذا کا استعمال لازمی ہوتا ہے اسکی استطاعت ہماری ملک کی آبادی میں سے ۸۰ فیصد کو نہیں ہے۔ سرکاری اسپتال کے ڈاکٹر سے معلوم ہوا ہے کہ اسپتالوں میں ایک مریض کی غذا پر تقریباً دس روپے یومیہ صرف ہوتے ہیں حالانکہ عوام کے وارڈوں میں اس کا اہتمام بہت اعلیٰ پیمانے پر بھی نہیں ہوتا۔ اگر غذا مناسب نہ ہو تو تیز دوائیں اور زیادہ نقصان کا موجب ہوتی ہیں۔ یہ ایک اہم نکتہ ہے جس کی طرف بہت کم توجہ دی گئی ہے۔ یہ بھی ایک وجہ ہے کہ عوام مغربی علاج کے بعد مرض سے کامل طور پر شفایاب نہ ہونیکی شکایت کرتے ہیں۔ دوسرے غذا اور دیگر ضروریات کا اہتمام نہ ہونے کی وجہ سے مغربی علاج کے مہیا ہونے کے باوجود محروم رہ سکتے ہیں۔ ہمارے عوام کو مغربی علاج راست نہ آنے کی ایک بڑی وجہ یہ بھی ہے کہ یہ ہر اعتبار سے اہل ثروت ہی کے درد کا درماں ہے اور غریب لوگوں کے لیے رحمت ہونے کے بجائے اکثر حالات میں زحمت کا باعث ہوتا ہے۔ لہٰذا نادار افراد اور دیہات کے لوگوں کے لیے یونانی نظام طب ہر اعتبار سے زیادہ موزوں ہے اور وہ خود بھی اسی طریقۂ علاج کو ترجیح دیتے ہیں۔

مذکورہ بالا حقائق سے یہ بات واضح ہے کہ ہمارے ملک کے عوام کیوں ابتک مشرقی علاج کے طریقے کی طرف مائل ہیں۔ دراصل انکا یہ میلان حقیقت پسندی اور تجرباتی علم پر مبنی ہے۔ اندریں حالات مشرقی اور مغربی مکاتب اور ان کے حامیوں کی سرپرستی اور ان دونوں طبی نظاموں سے فائدہ اٹھانے کی غرض سے یہ ناگزیر ہے کہ "دونوں ٹانگوں پر چلنے" کی پالیسی کو اختیار کیا جائے۔ مشرقی اور مغربی مکاتب اپنے اپنے ممتاز اوصاف رکھتے ہیں اور ایک دوسرے کی خامیوں کو پورا کرتے ہیں۔ ایک دوسرے سے تعاون کرکے یہ نہ صرف علاج کی برکات میں توسیع کر سکتے ہیں بلکہ ریسرچ کے کام میں بھی مدد دے سکتے ہیں۔

دوسرے ممالک کے اعداد و حقائق سے اس دعوے کی پوری پوری تصدیق ہوتی ہے۔ مثال کے طور پر چین کو پیش کیا جا سکتا ہے۔ طبی میدان میں اس کی حالیہ فتوحات درحقیقت نہایت شاندار ہیں اور یہ ساری فتوحات قدیم چینی طب کو جدید سائنس کی مدد پر لے آنے سے ہوئی ہیں اور اسی امتیازی روش کی بنا پر چین نے جو صحتی امور میں پاکستان جیسے حالات سے دوچار تھا، اپنے مسائل کو نہ صرف خوش اسلوبی سے حل کر لیا ہے بلکہ طبی سائنس میں ایسے اضافے کیے ہیں جن کی وجہ سے اس نے ساری دنیا کی توجہ کو اپنی طرف جذب کر لیا ہے۔ چین میں مغربی اور چینی مکاتب ایک دوسرے کے ہاتھ میں ہاتھ دیے ترقی کی راہ پر گامزن ہیں اور ان دونوں میں خفیف ترین منافقے کے نام ونشان کا سراغ نہیں ملتا۔ تعجب ہے کہ یہ کیوں سمجھ لیا گیا ہے کہ جو پالیسی چین میں کامیاب ہے اور وہاں اس سے شاندار نتائج ظہور میں آئے ہیں پاکستان میں کامیاب نہیں ہو سکتی اور اگر ایسا نہیں سمجھا گیا ہے تو ہمارے ملک میں بھی اس پالیسی کو اب تک کیوں اختیار نہیں کیا گیا ہے اور آئندہ اس پالیسی کو اختیار کرنے سے کیوں گریز کیا جا رہا ہے، جو پاکستان جیسے حالات میں چین میں بڑی کامیابی کے ساتھ چل رہی ہے۔ چین میں مریض کو پوری آزادی ہے کہ وہ جس طریقۂ علاج کی طرف چاہے رجوع کرے۔ وہاں ایلوپیتھوں ہی کا میڈیکل سرٹیفکٹ پیش کرنے کی پابندیاں عائد کرکے مریضوں کو کسی خاص نظام طب کی طرف رجوع ہونے کے لیے مجبور نہیں کیا جاتا ہے اور اس طرح خاص طریقۂ علاج کے عاملین کے لیے ناجائز آمدنی کا راستہ کھول دینے اور مریضوں کو جھوٹ بولنے اور جعلی سارٹیفکٹ حاصل کرنے کے لیے زیر بار ہونے کی صورت پیدا نہیں کی جاتی۔ پاکستان میں جہاں رخصت حاصل کرنے کے لیے صرف ڈاکٹری سرٹیفکٹ پیش کرنا ضروری ہے، بیماروں، ان کے تیمارداروں اور سرپرستوں پر "مرے کو ماریں شاہ مدار" والی کہاوت پورے طور پر صادق آتی ہے اور ملک کی اخلاقی حالت کو جو مغرب کی مادی تہذیب کے غلبہ کی وجہ سے پہلے ہی روبہ زوال ہے خراب سے خراب تر ہو جانے کے مواقع بہم پہنچتے ہیں۔ چین کے اسپتالوں میں دونوں نظام رائج ہیں اور مغربی طرز کے ڈاکٹروں کے لیے لازمی کر دیا گیا ہے کہ وہ چین کے طریقۂ علاج کو بھی سیکھیں۔ چین میں چینی طریقۂ علاج کے پانچ لاکھ سے زائد عاملین موجود ہیں۔ یہ لوگ شہروں میں بھی ہیں اور دیہاتوں میں بھی۔ ستر ہزار کی تعداد میں مغربی طریق علاج کے ماہر ہیں جو کہ پاکستان کی طرح خاص طور پر شہروں میں کام کرتے ہیں۔ ۱۹۵۵ء کے بعد سے تین سو سے زیادہ اسپتال اور بہت بڑی تعداد میں ڈسپنسریاں کھولی جا چکی ہیں۔

ہندستان میں بھی آیورویدا کی ترقی سے بڑی دلچسپی لی جا رہی ہے۔ وہاں بھی یہ محسوس کر لیا گیا ہے کہ آیورویدا کو پورے طور سے مدد پر لائے بغیر صحت کے

مسائل کو حل نہیں کیا جاسکے گا۔ آندھرا میڈیکل کالجوں میں آیورویدا کو اختیاری مضمون کی حیثیت سے شامل کر لیا گیا ہے اور حکومت دیسی طریقۂ علاج کی سرپرستی کر رہی ہے۔

تاآنکہ یہ ہو کہ ہمارے ملک میں بھی قومی صحت کے مسئلے کو کامیابی کے ساتھ حل کرنے کے لیے مشرقی (یونانی) طب سے پورا پورا فائدہ اٹھایا جائے۔ دونوں نظاموں کی خوبیوں کو یکجا کر کے "پاکستانی" طب کی تخلیق کا وقت آگیا ہے۔ حکومت کو وقت ضائع کیے بغیر دیسی طب کی طرف سرپرستی کا ہاتھ بڑھانا چاہیے۔ نہ جانے پاکستان کیلیے قومی طب کا بلند نصب العین جو مشرقی طب کے حاملین کے دلوں میں کروٹیں لے رہا ہے حکومت کے حاشیۂ خیال میں بھی موجود ہے یا نہیں۔ بظاہر تو ایسا معلوم ہوتا ہے کہ وزارتِ صحت ابھی تک تخیل کی اس بلندی تک نہیں پہنچی ہے۔ بہرحال اس بات کی شدید ضرورت ہے کہ دونوں مکاتب فراخ دلی کے ساتھ ایک دوسرے کے ساتھ تعاون کے لیے آگے بڑھیں اور مشرقی طب کے لیے اقامتی اور روزینہ اسپتال کھولے جائیں۔ مشرقی طب کے اسپتال کھلنے کے بعد ہی حکومت کو اس بات کا صحیح اندازہ ہوسکے گا کہ مشرقی طب مسائل صحت کے حل کرنے میں کتنی کامیاب ہے اور یہ کہ مشرقی طب کو عوام کی نگاہ میں کتنی وقعت حاصل ہے اور وہ اس کے کس قدر دلدادہ ہیں۔ ہمیں کامل یقین ہے کہ اگر حکومت نے یونانی اسپتالوں کے کھولنے کے بارے میں ہماری درخواست پر عمل کیا تو وہ اس پالیسی کو بھی اختیار کرنے پر دل سے مائل ہو جائے گی جس پر چین میں پورے طور پر اور ہندوستان میں ایک حد تک عمل ہو رہا ہے۔

ڈاکٹر صاحبان خواہ مشرقی طب سے متنفر ہوں، لیکن مشرقی طب کے حاملین اتنے وسیع النظر روشن خیال اور عالی حوصلہ ضرور ہیں کہ ان کی دلی خواہش ہے کہ ایسی طبی درسگاہوں کا قیام عمل میں لایا جائے جس میں دیسی طبیب مغربی طب کی اعلیٰ تعلیم حاصل کرسکیں۔ مغربی طب کی بقدرِ ضرورت مہارت تو طبیہ کالجوں کے فارغ التحصیل طلبا بھی رکھتے ہیں۔ لیکن اپنی طب کے ارتقا، احیا اور پاکستان کے لیے قومی طب کی تخلیق کے شدید جذبے کے تحت وہ مغربی طب میں بھی اعلیٰ دستگاہ حاصل کرنا ضروری خیال کرتے ہیں۔ ان کی خواہش ہے کہ دیسی طریقِ علاج کو ترقی دینے کے لیے ہر ممکن ذریعے سے استفادہ کیا جائے اور مفید مطلب بات جہاں بھی نظر آئے اس کو اٹھا لیا جائے۔ مسلمانوں کو تو ان کا مذہب بھی یہی تلقین کرتا ہے کہ اچھی بات خواہ کہیں سے ملے اس کو اپنی گرہ میں باندھ لے۔ کارآمد معلومات کو اپنی پونجی سمجھیں اور اس کو اپنی گم شدہ متاع سمجھ کر اپنے خزانے میں جمع کرلیں اور اس کے فیض کو بلا تخصیص پوری انسانیت کے لیے عام کردیں۔ متاعِ علم ایسی پونجی نہیں ہے جو صرف کرنے سے گھٹ جائے اور چرا لینے سے دوسرا اس سے محروم ہو جائے۔ جدید تحقیق سے تعصب تو درکنا تو اس کی قدر دانی میں کسی سے پیچھے نہیں رہنا چاہتے۔ ڈاکٹروں میں اور ہم میں اتنا فرق ہے کہ وہ بغیر دیکھے بھالے اور بلا چون و چرا مغرب کی ہر تحقیق کو اپنا بن ہیں اور ہم حکیم ٹھوک بجا کر اور دیکھ بھال کر قبول کرنا چاہتے ہیں۔ سونا خواہ ک ہو ہم اپنی کسوٹی پر پرکھ کر قبول کریں گے۔ ہم کو اپنے اسلاف سے بدگمانی بلکہ ہمیں ان پر فخر ہے۔ ہم اپنی قدیم تاریخ سے باخبر اور اپنی ثقافت اور تہذ خوبیوں سے واقف ہیں۔ ہمیں اپنے بزرگوں کے علوم کی قدر و قیمت کا بھی صحیح ہے۔ ہم اگلوں کے مراقبوں اور روحانی مکاشفوں کے منکر نہیں اور نہ پچھلوں مادی مشاہدات کی خواہ مخواہ نفی کرنا چاہتے ہیں۔ ہم نہ احساس کمتری میں ہونا چاہتے ہیں، نہ خوش فہمی کا شکار۔ ہم اپنی انفرادیت کے اجزا میں سے چیزوں کو ضرور برقرار رکھنا چاہتے ہیں جن کی خوبی تجربے سے منکشف ہو ہم دوسروں کی سطوت اور قہاری سے مرعوب ہو کر اپنی خودداری کو دینا نہیں چاہتے اور ذہنی غلامی کو کسی صورت سے قبول کرنے کے لیے تیا ہیں۔ ذہنی غلامی کو ہم جسمانی غلامی سے مکروہ تر خیال کرتے ہیں ــــ یہ ہمارا نقطۂ نظر ــــ جس کو وزارتِ صحت اور طب مغرب کے نمائندوں کو ا سمجھ لینا چاہیے۔

ہم طب مشرق کا جدید نصاب تیار کر رہے ہیں جو مذکورہ بالا تحت مرتب کیا جا رہا ہے۔ ہم طبِ مغرب کی کتابوں کے ساتھ ساتھ طبِ مش قدیم کتابوں کا بھی اپنی ملکی زبان اردو میں ترجمہ کرنا چاہتے ہیں۔ ہما ہے کہ حکومت کو طب مشرق کی ریسرچ کے لیے مرکز اور صوبوں میں اعلیٰ پیمانے کھولنا چاہییں اور یہ ادارے مشرقی طب کے اطبا اور طب مغربی کے حام ہونے چاہییں۔ طبِ مشرق اور مغرب کے اداروں، اسپتالوں، کالجوں ا نیز دوسرے سائنٹفک ریسرچ کے اداروں کا باہمی تعاون صحت کے دائ نمایاں ترقی کا ضامن ہو سکتا ہے اور اس طریقۂ کار پر چل کر "دونوں نظا کی برکات کا عملاً تجربہ کیا جاسکتا ہے۔

"ہمدرد صحت" کے مضامین کے متعلق

اپنی رائے لکھیے۔ ہم آپ کے مشوروں کا خیر مقدم کر

رسالہ

ہمدرد صحت

ایڈیٹر

حکیم محمد سعید

جلد ۲۹	اکتوبر سنہ ۱۹۶۰ء	شمارہ ۱۰

سالانہ دس روپے ۔ فی پرچہ ۔ آنے

مشرق کو مشرقی نظر سے دیکھیے

پاکستان کے ہونے والے دارالخلافہ "اسلام آباد" میں ایک پبلک ہیلتھ ریسرچ انسٹی ٹیوٹ کے قیام کی
یقینی طور پر بڑی خوش آیند ہے۔ موجودہ حکومت اور وزارتِ صحت نے صحتِ عامہ کے باب میں اب تک جو کام کیے ہیں ہم
کہ وہ ایک خاص نقطۂ نظر سے اور ایک مخصوص بدیسی طرزِ علاج کی سرپرستی کے جذبے سے کیے گئے ہیں، مگر یہ کسی طرح ن
کہا جاسکتا کہ وہ بے وزن ہیں۔ درحقیقت ان کا اتنا وزن ہے کہ اسے محسوس کیا جاسکتا ہے۔ فرائض کی بجاآوری کی
اتنی بھی مثالیں پاکستان کے دورِ سابق میں نہیں ملتیں۔ وہاں صرف باتیں ہی باتیں تھیں کام نہ تھا، اب باتوں سے
کام بھی نظر آتا ہے۔

پاکستان جیسے ملک کا ——— ہمارے وزیر صحت کے الفاظ میں غریب ملک کا ——— مسئلہ صحت حل کرنا آ
کام نہیں ہے۔ اس کے لیے تگ و دو ہی کافی نہیں ہے بلکہ توازنِ فکر بھی ضروری ہے۔ اس کے لیے غیر ملکی امداد پر تکیہ
محض کافی نہیں ہے، بلکہ یہ سمجھنا بھی ضروری ہے کہ خود ہمارے ملک کے ذرائع اور وسائل کیا ہیں اور وہ قوتیں کیا ہیں کہ
کو اس مقدس زمین پر استعمال کیا جاسکتا ہے۔ ان ہی صفحات میں ہم نے بارہا بتایا ہے کہ ایک مخصوص طریقۂ علاج
بھروسہ کرنے اور ملکی ذرائع اور حاملینِ طبِ مشرقی کو یکسر نظر انداز کرنے کی پالیسی ملک کے حق میں مفید نہیں ہے
ہرچند کہ حکومت نے حکیموں اور ویدوں کو آزادانہ پریکٹس کرنے کی آزادی دی ہے اور یقیناً وہ مریضوں کو امراض
کے چنگل سے نکالنے میں بڑھ چڑھ کر کام کر رہے ہیں اور ہرچند کہ حکومت نے یہ وعدہ کیا ہے کہ وہ یونانی طریقۂ علاج
اور اس کی ترقی کی راہ میں مزاحم نہیں ہے اور یونانی ادارے ترقی کی راہ پر چل رہے ہیں لیکن محض یہ کافی نہیں ہے

پبلک ہیلتھ ریسرچ انسٹی ٹیوٹ کے دائرۂ عمل کی طرف جو اشارات ملتے ہیں، وہ اس اعتبار سے یقینا
خوش آیند ہیں کہ اس موقع پر حکومت یونانی، ویدک اور ہومیوپیتھک طریقہ ہائے علاج سے صرفِ نظر کرنے کا ا
نہیں رکھتی، بلکہ ان طریقہ ہائے علاج اور ان کے اصولوں کے مطابق تیار ہونے والے مرکبات اور مفردات پر ا
تحقیق وا کرنے کا ارادہ رکھتی ہے۔

ہماری دانست میں یہ پہلا موقع ہے کہ مشرق کو مشرقی نگاہ سے دیکھا جارہا ہے۔ قارئین اس اندازِ فکر
ناواقف نہیں ہیں جو مغرب میں پیدا ہو رہا ہے۔ جدید علاج اور دواؤں کی "برکات" کے بعد اب کیا امریکا اور کیا ا
سب اس طریقۂ علاج کی طرف متوجہ ہیں جس نے مشرق میں جنم لیا اور آج بھی جس سے پورا مشرق مستفید
ہو رہا ہے۔ ہم مغرب کی نگاہ کو مشرقی نہیں بنا سکتے، اس لیے وہ اس باب میں جو قدم اٹھائے گا اس کی صحت پر ہم
اس وقت کوئی حکم نہیں لگا سکتے۔ لیکن مشرق میں رہنے والوں کو اپنی نگاہ کو مشرقی رکھنا چاہیے۔ مغرب کی عینک
چڑھانے کی اب غلطی نہیں کرنی چاہیے۔

(باقی صفحہ ۴۴ پر)

ڈاکٹر میر ولی الدین ایم۔اے۔پی۔ایچ۔ڈی (لندن) بیرسٹرایٹ لا پروفیسر جامعہ عثمانیہ، حیدرآباد

پاک بیں از نظرِ پاک بہ مقصود رسید　　　احوال از چشمِ دوبیں در طمعِ خام افتاد

ہماری اکثر بیماریوں کی علّت جذبات کا شور و شر ہوتا ہے۔ غضب باطل، حسد، کینہ، خوف، تفرقۂ خاطر، غم و حُزن، مایوسی وغیرہ نظامِ عصبی کو کمزور کر دیتے ہیں اور عضویت کو بے جان۔ اسی قسم کے جذبات و افکار ان تمام سلبی قوتوں کو بھی بیدار کر دیتے ہیں جو خارج سے نظامِ عضویت پر حملہ کرتی ہیں اور اس کو تباہ کر دیتی ہیں۔

شر کی ان تمام قوتوں سے رہائی ایک آسان طریقہ سے ممکن ہے اور وہ طریقہ یہ ہے کہ ہم پاک نظر پیدا کریں اور اس کو بلند و برتر مقاصد پر مرکوز کریں۔ سیدنا عیسیٰ علیہ السلام نے اپنے حواریوں کو نصیحت فرمائی تھی کہ "تم اپنے خزانہ کو جنّتِ نعیم میں محفوظ کر دو، کیوں کہ جہاں تمہارا خزانہ ہوگا وہیں تمہارا قلب بھی ہوگا۔"

زمان و مکان کی فانی و گریز پا چیزوں سے قلب کو وابستہ کرنے کی بجائے ہمیں اس کو رفیع و منیف مقاصد سے وابستہ کرنا چاہیے۔ ان تمام چیزوں سے جو پاک، بے عیب، لطیف و جمیل ہوں۔ اگر ہم ان علوی و روحانی چیزوں پر اپنی فکر کو مرکوز کریں تو ہمارے قلوب میں اُن چیزوں کی محبت پیدا ہو جائے گی جو ابدی و سرمدی ہیں، جو خیر و صداقت و جمال کے کامل مظہر ہیں، جو ہمیں سرور و شادمانی عطا کرتی ہیں اور ہماری صحت کے معیار کو بلند کرتی ہیں۔ اب ہمارا تعلق ان الٰہی قوتوں سے ہو جاتا ہے جو ہماری ہر آن مدد کرتی ہیں اور ہماری حفاظت کرتی ہیں۔

علوی و روحانی چیزوں سے محبت پیدا کر کے ہم جنّتِ نعیم میں اپنا خزانہ محفوظ کرتے ہیں اور جیسا کہ کہا گیا، جہاں ہمارا خزانہ ہوتا ہے، وہیں ہمارا قلب بھی اٹکا ہوتا ہے۔ اب ہمارے لیے شئونِ الٰہیہ پر فکر کو مرکوز کرنا آسان ہو جاتا ہے اور جمیع مدارک و قویٰ کے ساتھ حق تعالیٰ کی طرف توجہ کرنی ممکن ہو جاتی ہے۔ کیوں کہ ہمارا قلب اب ان سے مانوس ہو جاتا ہے اور جہاں ہمارا قلب ہوتا ہے، وہیں ہمارے خیالات بھی ہوتے ہیں۔ جب قلب میں حق تعالیٰ کی محبت کا شعلہ بھڑک اُٹھتا ہے تو تمام سلبی و منفی جذبات و خیالات دفع ہو جاتے ہیں اور سکینت تامّہ کا نزول ہونے لگتا ہے اور تمام امراض و نقائص سے جسم کو نجات مل جاتی ہے:

عشق آمد شد چو خونم اندر رگ و پوست　　　تا ساخت مرا تہی و پُر ساخت ز دوست
اجزائے وجودم ہمگی دوست گرفت　　　نامے است ز من بر من باقی ہمہ اوست

اس باطنی تغیر سے ظاہر بالکل بدل جاتا ہے۔ باطنی اطمینان و سکون ہمارے سارے ظاہری طور و طریق کو بدل دیتا ہے۔ تُنک مزاجی، زود رنجی یا زود حسی بالکل غائب ہو جاتی ہے۔ مزاج کی حدت بردقلبی سے بدل جاتی ہے۔ تعصب و عدم رواداری، حملہ آورانہ انداز رفع ہو کر تحمل، حلم یا رواداری پیدا ہو جاتی ہے اور تمام جسمانی تکالیف دور ہو جاتی ہیں۔ خوف رفع ہو کر اعتماد و سکونِ قلبی پیدا ہو جاتا ہے۔ حُبِّ نفس و استیشار، خود غرضی و خود مطلبی کا نشان تک باقی نہیں رہتا، اسی لیے تو کہا گیا ہے:

عشقِ بتان و خویشتن بفروش
کہ ازیں خوب تر تجارت نیست

مراقبۂ صحت

ڈاکٹر میر ولی الدین ایم۔ اے، پی۔ ایچ۔ ڈی (لندن) پروفیسر جامعہ عثمانیہ، حیدر آباد

حق تعالیٰ میں اب آپ کے حضور میں دست بستہ کھڑا ہوں اور جانتا ہوں کہ آپ حاضر و ناظر ہیں اور نظرِ رحمت سے مجھے دیکھ رہے ہیں۔ حق تعالیٰ میں آپ کے حضور میں اپنی جان، اپنی محبت کا ہدیہ پیش کرتا ہوں اور اس کی قبولیت پر صمیم قلب سے شکر گزار ہوں :

سبحانك اللهم انت ربي حقاً حقاً		سجدتُ لك یارب تعبداً و رقاً

حق تعالیٰ! جیسا بھی ہوں، مجھے قبول فرمایئے اور میری کمزوریوں اور بیماریوں کو اپنی قوت و شفا سے ڈھانک لیجیے۔ تاکہ میں آپ کی رحمت و جمال کا کامل مظہر بن جاؤں اور دردمندوں کے درد اور بیماروں کے مرض کو دفع کر سکوں۔ آپ کا عبدِ کامل بن کر میں جس سے ملوں اُس کو شفا، فرح و مسرت کا پیغام پہنچاؤں :

بندۂ عیب دار کس نخرد		او بہ صد عیبہا خرید مرا

میرے قلب پر آپ کی سکینت کا نزول ہو رہا ہے۔ وہ سکینت جس سے میری روح، میرا ذہن اور میرا جسم شفایاب اور قوی ہو رہے ہیں۔ آپ کے سایۂ رحمت میں میں آرام سے ہوں، آپ کی قوت و کمال سے بہرہ یاب :

چو دل با دلبرے آرام گیرد		ز وصل دیگرے کے کام گیرد

اب میں ہر درد و غم اور اُلجھن سے آزاد ہوں اور جانتا ہوں کہ میرے لیے جس چیز میں خیر و فلاح ہے، وہی مجھے پہنچ رہی ہے۔ بس اس ابدی صداقت سے واقف ہوں کہ جو آپ کا گرویدہ و عاشق ہے، ساری کائنات اس کی خدمت گزاری میں مصروف ہوتی ہے۔ دنیا میں ہر کسی کا کوئی ہوتا ہے، آپ کے سوا میرا کوئی نہیں

آپ کے سوا مجھے کسی کی نہ ضرورت ہے اور نہ کسی کی احتیاج :

ہر کسے در جہاں کسے دارد		من ترا دارم و ترا و ترا

کفیٰ باللہ ولیاً وکفیٰ باللہ نصیراً

آج کے دن میں آپ کی حیات و قوت سے معمور اپنے فرائض کی ادائیگی میں مصروف ہوں۔ زندگی کے حُسن سے، جو آپ ہی کے حُسن کا عکس ہے، شاد کام اور ہر تجربہ سے آپ کی معیت کے ادراک کے ساتھ بہرہ یاب ہو رہا ہوں۔ مجھے یقین ہے کہ آپ جس کے ساتھ ہوں وہ زندگی کے کارزار میں ہمیشہ ہی غالب رہتا ہے :

اے درد ما برائے خدا جلوہ گر شدیم
دیگر ہر آنچہ ہست ہمہ از برائے ماست

تاریخ طب و اطبا

ابن الہثیم

مولانا محی الدین الالوائی

پورا نام ابوعلی محمد بن الحسن بن الہثیم تھا۔ بصرہ کا رہنے والا تھا، لیکن بعد میں ترکِ وطن کر کے مصر چلا گیا تھا اور آخر تک وہیں رہا۔ مصر آ کر ابن الہثیم جامعہ ازہر میں داخل ہوگیا۔ ابن الہثیم سال میں دو کتابیں (ایک اقلیدس کی اور دوسری مجسطی کی) لکھتا اور انھیں فروخت کر کے اپنی گذر بسر کرتا۔ آخر تک اس کا یہی طریقہ رہا اور کبھی اس نے کسی سے مدد حاصل نہیں کی۔

ریاضی میں اپنے زمانہ کا سب سے بڑا عالم تھا اور اس علم میں اس کا کوئی مقابل نہ تھا۔ اخلاق کریمانہ سے متصف تھا۔ طبیعت میں زہد بھی بے حد تھا۔ یہ ایک نہایت ذہین و سمجھ دار حکیم تھا اور ہمیشہ علمی مشاغل اور تصنیف و تالیف میں مصروف رہتا تھا۔ ابن الہثیم شروع ہی سے تعلیم کی طرف راغب تھا۔ تعلیم کے سوا اس کا اور کوئی مشغلہ نہ تھا اور اس نے وہ تمام کام، جو تعلیم میں رکاوٹ ڈالتے تھے ترک کر دیے تھے۔ اس لایق حکیم نے دنیا کے کاموں اور جھگڑوں سے نجات پانے کی یہ عجیب و غریب تدبیر اختیار کی تھی اور وہ دنیا کے مشاغل سے چھٹکارا پانے کے لیے دیوانہ بن گیا تھا۔ اس طرح اس کو مطالعہ کرنے اور تعلیم حاصل کرنے کا بہت اچھا موقع مل گیا۔ اُس کے بعد یہ مصر آگیا اور وہاں اس نے اپنی علمی پیاس بجھائی اور علم و فضل میں کمال پیدا کیا۔

ابن الہثیم زباں داں بھی تھا اور ایک اچھا خوش نویس بھی تھا۔

مختصر حالاتِ زندگی: ابن القفطی ابن الہثیم کے تذکرہ میں لکھتے ہیں کہ:

مصر کے علوی خاندان کے خلیفہ حاکم بامر اللہ کو، جو ایک بڑا فلسفی اور حکیم تھا، کسی طرح ابن الہثیم کے حالات معلوم ہوگئے۔ اُسے ابن الہثیم سے ملنے کا شوق ہوا اور یہ شوق اس قدر بڑھ گیا کہ خلیفہ نے ایک بڑی رقم بھیج کر ابن الہثیم کو بُلوا لیا۔ جب ابن الہثیم مصر میں داخل ہوا اور قاہرہ کے قریب پہنچا تو خلیفہ اس کے استقبال کے لیے مصر کے دارُالسلطنت قاہرہ کے دروازہ تک آیا۔ ابن الہثیم چوں کہ علمِ حساب اور ہندسہ میں ماہر تھا اس لیے اُس نے دریائے نیل کے حالات سُننے کے بعد ارادہ کیا کہ کوئی ایسی تدبیر کی جائے، جس سے مصر کے باشندے دریائے نیل سے ہر حالت میں مستفید ہوسکیں۔ ایسا نہ ہو کہ جس سال دریا نہ چڑھے یا کم چڑھے اُس سال زراعت اچھی نہ ہو اور جس سال طغیانی ہو اس سال زراعت اچھی ہو۔ ابن الہثیم کا اس بارے میں یہ خیال تھا کہ چوں کہ دریائے نیل مصر کے ایک حصّہ میں بُلندی سے نشیب میں گرتا ہے، اس لیے ایک بہت بڑا بندھ باندھا جائے، جس کے ذریعہ پانی ضائع ہونے سے محفوظ رہے اور آب پاشی کی ضرورتیں بخوبی پوری ہوسکیں۔ ادھر جب سے ابن الہثیم کا یہ ارادہ خلیفہ کو معلوم ہوا تھا، تب سے وہ اس یگانۂ روزگار حکیم سے ملاقات کا بہت زیادہ متمنی تھا۔ چناں چہ بادشاہ نے دریائے نیل کے متعلق حکیم سے بات چیت کی اور اُسے بتایا کہ میں بھی نیل کے متعلق وہی ارادہ رکھتا ہوں جس کے بارے میں تم سوچ چکے ہو۔ ابن الہثیم انجینیروں اور کاری گروں کی ایک جماعت لے کر دریائے نیل کی تحقیقات کے لیے گیا۔ لیکن راستہ میں اُس نے مصری فنِ تعمیر کے اعلیٰ نمونے، سنگ تراشی، مصوری وغیرہ دیکھے تو اس نے خیال کیا کہ قدیم مصری ماہرینِ فنِ تعمیر اور انجینیر، جنھوں نے ایسی شاندار اور نادر عمارتیں بنائی ہیں جو عجائباتِ عالم میں شمار ہوتی ہیں، دریائے نیل پر بندھ باندھنے اور اس سے آب پاشی کی سہولتیں مہیا کرنے سے کیوں غافل رہے۔ اگر نیل سے آب پاشی کا انتظام ممکن ہوتا اور بندھ باندھا جا سکتا تو پچھلے ماہرین یہ کام ضرور کرتے، لہٰذا میرا یہ ارادہ صحیح نہیں ہے، بلکہ ناممکن الحصول ہے۔ یہ سوچ کر ابن الہثیم کی ہمت پست ہوگئی، چناں چہ جب وہ اسوان کے مقابل مقامِ جنادل میں پہنچا تو اس نے دریائے نیل کے آب شار کو بہت غور سے دیکھا اور بندھ باندھنے کا طریقہ بخوبی سوچا اور عملی طور پر تجربات بھی کیے، لیکن کامیابی کی کوئی صورت نظر نہ آئی، مجبوراً شکست خاطر ہو کر وہ واپس آگیا اور اپنی غلطی کا اُس نے اعتراف کیا۔ اس نے اپنی ناکامی کی خلیفہ کو اطلاع دے دی۔ لیکن اس کی سخت ناکامی کی وجہ سے خلیفہ اس سے

گمان نہیں ہوا اور اُس نے ابن الہیثم کا عذر معقول سمجھ کر قبول کر لیا، اس کے بعد بھی خلیفہ کو اس سے عقیدت رہی اور خلیفہ نے اسے کسی بڑے عہدہ کی پیش کش کی۔ ابن الہیثم نے خلیفہ کی تیز مزاجی اور یہ معلوم ہونے کی وجہ سے کہ خلیفہ جس کی طرف سے بدظن ہو جاتا ہے، اس کو اپنی جان بچانا مشکل ہوتا ہے، عہدہ قبول کر لیا۔ اُس نے یہ عہدہ چوں کہ بادلِ ناخواستہ منظور کیا تھا۔ اس لیے وہ کسی صورت سے اس کام کو چھوڑ دینا چاہتا تھا۔ آخر اس نے یہاں بھی اپنی پُرانی چال چلی، یعنی پاگل بن گیا اور دیوانوں کی سی حرکتیں کرنے لگا خلیفہ نے اس کی یہ حالت سُن کر اس کی جائداد اور مال و دولت پر پابندی لگا دی اور نگرانی کا انتظام کر دیا، ابن الہیثم اپنے مکان سے باہر جامعۃ الازہر کے دروازہ پر ایک قبہ میں چلا گیا اور عبادت و ریاضت میں مشغول ہو گیا۔ وہ ایک عرصہ تک یہیں رہا لیکن جب خلیفہ کا انتقال ہو گیا تو ابن الہیثم نے اپنے ظاہری جنون و دیوانگی کا لباس اُتار دیا اور پھر عقل مند ہو گیا اور اپنے مشاغل شروع کر دیے۔ اس مرتبہ وہ سال میں تین کتابیں لکھا کرتا، ایک اقلیدس میں دوسری متوسطات میں اور تیسری مجسطی میں اور انھیں فروخت کر کے اپنی گذر بسر کیا کرتا تھا۔ جب وہ یہ کتابیں لکھنا شروع کرتا تب ہی سے علمی کتابوں کے شائقین اس کے پاس پہنچ جاتے اور پیشگی ۱۵۰ مصری دینار دے کر یہ کتابیں خرید لیتے۔ یہ قیمت ایسی بکی تھی، جس میں کوئی کمی یا زیادتی نہ ہوتی۔

وفات: ابن الہیثم نے ۴۳۰ھ میں ترسیٹھ (۶۳) سال کی عمر میں قاہرہ میں وفات پائی۔

تصانیف: ابن الہیثم نے اگرچہ علاج معالجہ نہیں کیا لیکن ارسطو اور جالینوس کی بہت سی طب و حکمت کی کتابوں کا اس طرح خلاصہ کیا کہ وہ بخوبی اور جلد سمجھ میں آنے لگیں۔ فن طب میں علم کے لحاظ سے وہ علامۂ وقت تھا۔ ابن الہیثم کی تصانیف و تراجم بہت زیادہ ہیں۔ اُس کی تصانیف کی دو (۲) قسمیں ہیں:

(۱) علوم ریاضیہ کے سلسلہ میں اس کی تصنیف کی ہوئی پچیس (۲۵) کتابیں ہیں، جن میں اقلیدس، ہندسہ، علم العدد، حساب، جبر و مقابلہ، دھوپ گھڑی، علم آلۂ قبلہ نما اور جغرافیہ وغیرہ شامل ہیں۔

(۲) علوم طبیعیہ اور الٰہیات کے سلسلہ میں چوالیس (۴۴) کتابیں ہیں، جن میں سے چند خاص کتابیں مندرجہ ذیل ہیں:

(۱) فرفوریوس کی کتاب المدخل اور ارسطو کی چار منطق کی کتابوں کا خلاصہ۔

(۲) رسالہ فنِ شاعری میں، اس رسالہ میں یونانی و عربی ہر دو زبان کی شاعری کا ملا جلا ذکر ہے۔

(۳) ارسطو کی کتاب النفس کا خلاصہ۔

(۴) مقالہ عالمِ جزئی (انسان) کی عالمِ کلی سے مشابہت کے بیان میں۔

(۵) عالم کی ابتداء، طبیعت اور کمال کے ذکر میں۔

(۶) مقالہ مبادیِ موجودات کے ذکر میں۔

(۷) مقالہ ہیئت عالم کے بیان میں۔

(۸) جوابُ قول البعض المنطقیین فی معانٍ خالف فیہا من الامور الطبیعیۃ۔

(۹) رسالہ ایک مسئلہ کے جواب میں جو بغداد کے منطقی ابن السمح سے دریافت کیا گیا تھا اور وہ کوئی معقول جواب نہ دے سکا۔

(۱۰) کتاب فی تقویم الصناعۃ الطبیۃ۔ یہ کتاب جالینوس کی تقریباً تیس کتابوں کا نچوڑ ہے۔

(۱۱) برہان کے بیان میں مقالہ۔

سوال وجواب

بعض حضرات "سوال وجواب" کے تحت اپنا سوال شائع کرانے کے لیے جو خط بھیجتے ہیں، ان میں اپنا پتہ تحریر نہیں کرتے۔ بعض خطوط ایسے ہوتے ہیں کہ ان کا ہمدرد صحت میں شائع کرنا مناسب یا مفید نہیں ہوتا یا وہ ذاتی و انفرادی نوعیت کے ہوتے ہیں، ایسے خطوط کا جواب اگر پتہ ہو تو، ان کو ڈاک کے ذریعہ ارسال کیا جا سکتا ہو۔ اس لیے قارئین ہمدرد صحت سے درخواست ہو کہ ازراہ کرم کوئی سوال ارسال فرماتے وقت اپنا مکمل و صاف پتہ ضرور تحریر فرمائیں۔ یہ پتے شائع نہیں کیے جاتے اور راز میں رکھے جاتے ہیں۔ نام و پتے سے خالی خطوط پر کوئی کارروائی نہیں کی جائے گی۔

(ادارہ)

انسان کی سات حیاتینی عمریں

ڈاکٹر محمد عثمان، سکندرآباد (آندھرا)

آج حیاتین کو ہر مرض کی دوا سمجھا جاتا ہے۔ سرایتی متعدی امراض سے لے کر نزلہ وزکام اور زخموں تک کے لیے، ڈاکٹر انہیں دودھ پلانے والی ماؤں اور شیرخوار بچوں کے لیے اور پیرانہ سالی کے امراض کے لیے تجویز کرتے ہیں۔ مختصر یہ کہ حیاتین کا استعمال ایک طبی فیشن بن گیا ہے اور یہ کہنا مبالغہ نہیں ہے کہ مہد سے لے کر لحد تک حیاتین کو ہماری زندگی میں بڑی اہمیت حاصل ہو گئی ہے، یہاں تک کہ اب حاملینِ طبِ جدید "انسان کی عمر کو سات حیاتینی مرحلوں" میں تقسیم کرنے لگے ہیں، جس سے اُن کی مراد یہ ہے کہ عمر کے ان مختلف مرحلوں میں بعض حیاتین خاص طور پر ضروری ہیں۔

عام طور پر یہ معلوم نہیں ہے کہ بعض حیاتین جو ہماری غذاؤں میں موجود ہوتے ہیں، موجودہ صدی کے اوائل ہی میں دریافت ہو گئے تھے، لیکن آج اُن کی اہمیت پر بڑا زور دیا جاتا ہے۔ بلاشبہ ان حیاتین کا انکشاف کرنے والے سائنس داں فریڈرک گاؤ لنڈ ہاپ کنس نے (جسے بعد میں "نائٹ" کا خطاب عطا کیا گیا)، اس صدی میں جتنی زیادہ جانیں بچائی ہیں، یا جن کو حیاتِ تازہ بخشی ہے، اتنی زیادہ شاید ہی کسی دوسرے نے بچائی یا بہتر بنائی ہوں۔ ہاپ کنس نے ترقیِ طب میں جو حصہ لیا وہ پاسچر اور دوسرے بڑے سائنس دانوں کے ادا کردہ حصہ سے کسی طرح کم نہیں ہے۔

ہاپ کنس کو اپنے انکشاف کی اہمیت کا اندازہ تھا۔ گو اُس نے صرف حیاتین کے الف، ب، ج اور د گروہوں کی نشان دہی کی تھی۔ اس کے بعد یہ حقیقت اچھی طرح ذہن نشین ہوئی کہ ۷ معلوم شدہ حیاتینی گروہ انسانی صحت و صحت مندی کے قیام و بقا کے لیے بالکل ضروری اور ناگزیر ہیں۔ اب بھی اس ضمن میں مزید تلاش و تحقیقات سال بہ سال جاری ہے اور سائنس داں اِن بیش بہا مرکبات کے متعلق زیادہ سے زیادہ معلومات حاصل کر رہے ہیں۔ مثلاً آج کل سائنس داں اُن حیاتینی گروہوں کی چھان بین کر رہے ہیں جو حیواناتِ اسفل کے لیے ضروری ہیں۔ خیال کیا جا رہا ہے کہ ان گروہوں میں سے کئی انسانی کے لیے بھی اسی طرح مفید ہیں، جس طرح کہ سابق میں دریافت کیے ہوئے حیاتینی مفید ہیں۔

اب حال یہ ہے کہ معلوم شدہ حیاتینی مجموعے انسان کی زندگی کے سا مرحلوں کی خصوصیات کے لحاظ سے ساری دنیا میں استعمال کیے جا رہے ہیں او انہیں ہر مرض اور ہر شکایت کے لیے دوائے شافی سمجھا جا رہا ہے۔

مرحلۂ اوّل، زمانۂ شیرخواری سے لے کر ۵ سال کی عمر تک

ڈاکٹر اور بہبودئ اطفال کے ماہر ۵ سال تک کے بچوں کے لیے تمام حیا گروہوں کا استعمال تجویز کرتے ہیں اور انہیں نمو جسم اور صحت مند بالیدگی کے شیرخواری کے زمانہ ہی سے نہایت ضروری خیال کیا جاتا ہے۔ دودھ میں حیا الف، ب، ج اور د (A.B.C.D) کا آمیزہ موجود ہوتا ہے، جو بچوں غذا میں نہایت اہمیت رکھتا ہے۔

نارنگی کے رس میں حیاتین ج (VIT .C) بکثرت ہوتی ہے۔ اگر ا روغنِ جگرِ ماہی (کاڈلیور آئل) کے ساتھ، جس میں حیاتین الف اور د کا بہ عمدہ ذخیرہ ہوتا ہے، لیا جائے تو مضبوط اور تن درست ہڈیاں، بال اور دان بننے میں بڑی مدد ملتی ہے۔ اِن حیاتین کی کمی سے بچوں میں کساحت کا مرض ہو جاتا ہے، جس میں ہڈیاں نرم ہو کر ٹیڑھی اور ٹانگیں خمیدہ ہو جاتی ہیں۔

مرحلۂ دوم، ۵ اور ۱۱ سال کے درمیان

۵ اور ۱۱ سال کے درمیان کی عمر والے بچوں کے لیے حیاتین الف نہای ضروری ہے، تاکہ اُن کے نمو پذیر جسم اُن سرایتی متعدی امراض کے خطرات سے محف رہیں، جو اس عمر میں عام ہوتے ہیں۔ یہ حیاتین بھی مچھلی کے تیل اور تازہ دودھ کے بکثرت استعمال سے حاصل ہو سکتے ہیں اور بچوں کو سرایتی متعدی امراض سے بچا سکتے ہیں۔

مرحلہ سوم، ۱۳ سال سے ۱۹ سال تک

قریب البلوغ اور نوبالغ افراد کے لیے (۱۳ سال سے ۱۹ سال تک کی عمر) جن میں جلد پر بدنما داغ دھبے، مُہاسے اور پُھنسیاں پیدا ہو جاتی ہیں حیاتین الف اور ج (A.C) کا بہ کثرت استعمال مفید ہوتا ہے۔ چنانچہ اس عمر میں تازہ سبزی ترکاریاں اور دودھ بہ کثرت استعمال کرنا چاہیے، جن سے یہ حیاتین حاصل ہو سکتے ہیں۔

مرحلہ چہارم، ۲۰ تا ۳۰ سال

اس سے آگے کے مرحلۂ عمر میں، یعنی ۲۰ سال اور اس سے اوپر کے انسانوں میں بھی حیاتین کا استعمال ضروری ہے، تاکہ ان کا جسم قوت، طاقت اور توانائی حاصل کر کے پختگی کو پہنچے۔ ورزشوں، کھیلوں اور دوسرے محنت طلب مشاغل کے لیے اس عمر میں کافی توانائی کی ضرورت ہوتی ہے۔ پھر اس عمر میں بالخصوص نوجوان عورتوں، حاملہ عورتوں اور ماؤں کے لیے تو حیاتین بے حد ضروری اور ناگزیر ہیں۔ چنانچہ جانوروں پر تحقیقات کرنے سے ظاہر ہوا ہے کہ دورانِ حمل حیاتین کی کمی سے رحمِ مادر کے اندر بچہ کا نمو ناقص اور غیر طبعی ہوتا ہے۔ خیال کیا جاتا ہے کہ حیاتینی قلت کی وجہ سے ایسی ہی خرابی حاملہ عورت میں نمو پذیر جنین میں بھی پیدا ہو جاتی ہے۔ اسی واسطے نوجوان حاملہ عورتوں کے لیے حیاتین کا استعمال ضروری ہے۔

سائنسی تحقیقات سے یہ بھی ظاہر ہوا ہے کہ جانوروں کی بہت سی انواع میں کافی حیاتین، بالخصوص حیاتین ای (VIT. E) کی رسد کے بغیر استقرارِ حمل نہیں واقع ہو سکتا۔ اب عام طور پر ڈاکٹروں کا خیال ہے کہ یہی بات انسانوں پر بھی صادق آتی ہے، اس لیے ڈاکٹر احتیاطاً سفارش کرتے ہیں کہ شادی شدہ عورتوں کو جنہیں اولاد کی خواہش ہو، حیاتین E بکثرت استعمال کرنا چاہیے۔

مرحلۂ پنجم، ۳۰ سال سے ادھیڑ عمر تک

اس سے آگے کی عمر کا مرحلہ (یعنی تیس سال سے لے کر ادھیڑ عمر تک) افراد کے لیے بہت بار اور کشاکشِ حیات کا مرحلہ ہوتا ہے۔ یہ زندگی کا وہ دور ہے جس میں کام کی سرگرمی اور سماجی گہما گہمی درجۂ معراج پر پہنچ جاتی ہے، آدمی اپنا گھر بناتا ہے اور ایک خاندان کا سرپرست بن جاتا ہے۔ یہی وہ زمانہ ہے جس میں اعصاب اور کام سے بمشکل چھٹکارا ملتا ہے اور تکان و خستگی بہت سی عصبی شکایتوں اور دماغ پیل ڈال دیتی ہے، اس لیے اس مرحلۂ عمر میں حیاتین ج (VIT. C) ضروری ہے اور بہت سے ڈاکٹر زور دیتے ہیں کہ اس زمانہ میں جو کثیر المقدار عصبی توانائی صرف ہو جاتی ہے اور جسم پر جو بار شدید پڑتا ہے، اُس کی تلافی اور تجدیدِ طاقت کے لیے ایسے مقویات استعمال کرنے چاہییں جن میں حیاتین ب اور ج (VIT. B.C.) شامل ہوں۔

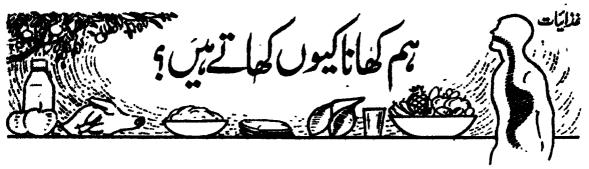
مرحلۂ ششم، ادھیڑ عمر

ادھیڑ عمر کو پہنچتے پہنچتے، جبکہ جسم میں "صلابت" و سختی آجاتی ہے، ڈاکٹروں کی رائے ہے کہ حیاتین الف اور ای (VIT. A. E) کی مدد سے بہت سی ناگوار علامتیں کم ہو سکتی ہیں۔ ان حیاتین کے استعمال سے ۴۰ تا ۵۰ سال کی عمر کے مرحلہ میں جسمانی اور نفسیاتی قوت زیادہ ہو جاتی ہے۔

مرحلۂ ہفتم، بڑھاپا

عمر کے آخری مرحلہ یعنی بڑھاپے میں بھی حیاتین کا روزانہ استعمال ضروری بتایا جاتا ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ زیادہ عمر ہونے پر بھوک ہمیشہ کم ہو جاتی ہے اور کم خوراکی کی وجہ سے حیاتینی رسد بھی محدود ہو جاتی ہے، مگر جسم کو اب بھی حیاتین کی ضرورت ہوتی ہے۔ دراصل پیرانہ سالی کی بہت سی شکایتیں، مثلاً عام کمزوری، خستگی اور عدمِ صحت کا مبہم احساس حیاتینی قلت ہی کا نتیجہ ہوتی ہیں۔ اس لیے اگر اب بھی حیاتین کا استعمال برابر باقاعدگی کے ساتھ ہوتا ہے تو یہ تمام شکایتیں بڑی حد تک دور ہو جاتی ہیں۔

مندرجہ بالا مختصر بیان سے واضح ہوگا کہ حیاتین ہم سب کے لیے بے اندازہ اہمیت و منفعت رکھتے ہیں۔ مہد سے لے کر لحد تک، حالتِ صحت میں بھی اور بیماری میں بھی۔

ہم کھانا کیوں کھاتے ہیں؟

انسان اپنے پاؤں سے چلتا ہے، اپنے کاندھوں پر بوجھ اُٹھاتا ہے اور مختلف کام کرتا ہے جن امور کو وہ انجام دیتا ہے، یا جو اُس سے متعلق ہوتے ہیں ان پر وہ سوچ بچار کرتا ہے۔ ان تمام حرکات میں خواہ وہ ذہنی وفکری ہوں، یا عملی، انسان کو وہ مواد جلانے کی ضرورت پڑتی ہے جو ان خلیوں کے اندر ہوتا ہے، جن پر انسانی جسم مشتمل ہے، تاکہ جسم خلیوں پر قائم رہ سکے۔ اس مواد کے جل جانے سے وہ طاقت پیدا ہوتی ہے، جو مختلف قسم کی حرکت، عمل اور فکر کے لیے ضروری ہے۔ سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ یہ مواد انسانی جسم کے خلیوں کے اندرونی حصّوں کو جلا دیتا ہے، جس سے طاقت پیدا ہوتی ہے اور اگر یہ طاقت ختم ہو جائے تو انسان ہلاک ہو جاتا ہے۔ سوال یہ ہے کہ یہ مواد کہاں سے حاصل ہوتا ہے؟ یہ مواد کھانے اور مختلف غذاؤں کے ذریعے حاصل ہوتا ہے۔ گویا انسانی جسم مختلف قسم کی غذاؤں کے قبول کرنے کے ایک آلہ مشینری ہے، جسے معالجین کی اصطلاح میں "قنات ہضمیہ" (غذا کی نالی) کہتے ہیں۔ یہ آلہ منہ اور حلق سے ہوتا ہوا انتڑیوں تک اور انتڑیوں سے گزر کر شرج (مقعد) تک پہنچ جاتا ہے۔ شرج سے ہضمی غدد، جگر بالقراس (پنکریاس) اور لعابی غدد متصل ہیں۔ ہم زندہ رہنے اور حرکت کرنے کے لیے کھانا کھاتے ہیں، تاکہ اس حرکت کے ذریعہ اپنے روزمرہ کے ضروری کام کر سکیں۔

پس زندہ رہنے کے لیے ضروری ہے کہ ہم ایسے کھانے کھائیں، جو جسم کے لیے ضروری مواد فراہم کر سکیں اور ایسے کھانوں سے پرہیز کریں، جو جسم کو ضرر پہنچائیں اور جن سے اس قسم کی بیماریاں پیدا ہوں، جو طبیعت کو گرا دیں، جیسے خون کا دباؤ، پیشاب میں شکر اور رطوبت بیضیہ (البومن) وغیرہ کا آنا۔ اس کے علاوہ ہمیں اس بات کی بھی احتیاط کرنی چاہیے کہ کھانے میں زیادتی بے اعتدالی نہ ہو اور اس طریقے سے بھی کھانا نہ کھائیں جس سے بیماری پیدا ہو۔ یہ ایک مانی ہوئی بات ہے کہ ہم زندہ رہنے کے لیے کھاتے ہیں لیکن کچھ لوگ ایسے بھی ہیں جو کھانے کے لیے زندہ رہتے ہیں۔ ان لوگوں کا مشغلہ صرف کھانا ہے۔ ایسے لوگ جانوروں کی مانند ہیں۔ یہ لوگ بغیر کسی وقفہ کے کھاتے رہتے ہیں، ساتھ ہی اچھے اور مفید کھانے اور نقصان دہ اور دیر ہضم کھانے میں یہ لوگ کوئی فرق نہیں کرتے۔

کھانے کا مقصد

سوال پیدا ہوتا ہے کہ کھانے کا کیا کوئی معین مقصد ہے؟ یا کھانا صرف بھوک مٹانے یا صرف لذت حاصل کرنے کے لیے کھایا جاتا ہے؟ یا اس کے علاوہ بھی کھانے کا اور کوئی مقصد ہے؟ اس کا جواب یہ ہے کہ ہم کھانا اُن مخصوص اغراض کو پورا کرنے کے لیے کھاتے ہیں، جن کا جسم مطالبہ کرتا ہے اور جن کی جسم کو ضرورت ہوتی ہے۔ یہ مخصوص اغراض حسب ذیل ہیں:

(۱) موادِ وقودی (موادِ مشتعلہ) جسم کو موادِ وقودی یعنی جلنے والے مواد کی ضرورت ہوتی ہے، تاکہ جسم کے خلیوں کا اندرونی مواد جل جائے اور اس میں طاقت پیدا ہو جائے۔ طاقت سے مراد ہر متحرک شے ہے، یا ہر وہ شے ہے، جو حرکت کا باعث ہے، جیسے۔ گرمی، روشنی، بجلی اور مقناطیس جب طاقت پیدا ہو جاتی ہے تو جسم میں سانس لینے اور حرکت کرنے کی قوت آجاتی ہے۔ جسم میں حرارت پیدا ہو جاتی ہے اور ایسی حرکتیں آجاتی ہیں جو جسم سے ٹھنڈک دور کرتی ہیں۔ یہ موادِ وقودیہ ہی زلال ہیں۔ ان کا سائنٹفک نام "کاربو ہائیڈریٹس" ہے۔

موادِ نبائیہ ـــــ تعمیری اجزا

جس طرح جسم کو موادِ وقودیہ کی ضرورت ہے، اسی طرح اس کو موادِ نبائیہ کی بھی احتیاج ہے۔ یہ موادِ نبائیہ جسم کے خلیے بناتے اور ان میں تجدید [illegible] کرتے رہتے ہیں۔ خلیوں میں سے جو خلیے استعمال ہوتے [illegible] اس کے بدلے میں دوسرے مواد پیدا کر دیتے ہیں۔ [illegible]

جسم کی تعداد اٹھارہ ہے۔ ان اٹھارہ مادوں میں سے اہم مادے مندرجہ ذیل ہیں۔

(۱) کاربن (۲) ہائیڈروجن (۳) آکسیجن (۴) نائٹروجن (۵) گندھک (۶) فاسفورس (۷) لوہا (۸) کیلشیم (۹) میگنیشیم (۱۰) پوٹاشیم (۱۱) سوڈا (۱۲) کلورین (۱۳) آیوڈین۔

ان میں سے زیادہ تر کھانوں اور غذاؤں میں آجاتے ہیں۔ انسانی طبیعت میں کیمیاوی مواد، جن کا پہلے ذکر ہوچکا ہے، مخصوص نسبتوں اور متعین مقداروں میں پائے جاتے ہیں۔ جب ان کیمیاوی مواد کی متعین نسبت اور مقدار میں کمی زیادتی ہوجاتی ہے تو جسم میں ضرر اور تکلیف پیدا ہوجاتی ہے اور جسم اپنے افعال و وظائف ادا کرنے سے قاصر ہوجاتا ہے۔ جسم کی مقدار میں کمی کا بدلہ کھانے کے ذریعے پورا ہوجاتا ہے اور کھانے ہی کے ذریعے توازن جسم قائم رکھا جاسکتا ہے؛

غدد ہضمیہ

یہ غدد ہضم میں مدد کرتے ہیں اور کھانوں ہی سے مدد حاصل کرکے اپنی ڈیوٹی پوری کرسکتے ہیں۔

پانی

پانی جسم کے لیے لازمی اور ضروری عنصر ہے۔ پانی کی اہم خاصیتوں میں سے چند یہ ہیں:

(۱) پانی غذائی مواد کو گھلا دیتا ہے اور اس طرح یہ مواد غذائی گھل کر خلیوں تک سہولت سے پہنچ جاتے ہیں (۲) فضلے سے چھٹکارا اس کے ذریعہ بآسانی ہوجاتا ہے (۳) جسم کی حرارت کو منظم کرتا ہے اور (۴) بعض اجزاء جسم کو بعض کے ساتھ تحریک پر متعین کرتا ہے۔

حفاظت صحت

جسم کو چھوٹے باریک مواد کی بھی ضرورت ہے اس مواد کا نام

وٹامن ہے۔ وٹامن صحت کی حفاظت کے لیے نہایت ضروری ہے۔ نیز وٹامن کے ذریعے امراض سے بھی بچاؤ اور حفاظت ہوجاتی ہے اور جسم کی بڑھوتری میں بھی مدد ملتی ہے۔

جسم کی صفائی و حفاظت

بعض کھانوں میں سخت زلیات پائے جاتے ہیں انھیں سیلیولز (حویصلوز) کہتے ہیں۔ ان سے جسم غذا حاصل نہیں کرتا۔ لیکن جب اس میں پانی داخل ہوجاتا ہے تو یہ پھول جاتے ہیں اور یہ مواد انتڑیوں میں گزرنے کے درمیان آنتوں کا پانی چوس لیتا ہے اور پھول جاتا ہے اور پھول کر آنتوں کی فضلے سے چھٹکارا حاصل کرنے میں مدد کرتا ہے۔ پانی طبعی طور پر جسم کو دھوتا، صاف کرتا اور گردوں کے راستے فضلے سے چھٹکارا حاصل کرنے میں مدد حاصل کرنے میں مدد کرتا ہے۔ مختصر یہ کہ ہم جسم کی بنا اور تجدید اور جسم میں نشاط اور حرارت پیدا کرنے اور مختلف امراض سے بچنے اور جسم کو فضلے سے صاف کرنے کے لیے کھانا کھاتے ہیں۔

پروٹین کی ضرورت

پروٹین (مواد لحمیہ) وہ مادہ حیات ہے، جس سے جسم کے خلیے بنتے ہیں۔ ان ہی سے خلیوں کی کمزوری دور ہوتی ہے۔ چناں چہ بچے کو بڑھوتری کے لیے اور جوان کو پختہ پن کے لیے اور نمو کی تکمیل کے لیے نیز بڈھے کو اپنا وزن اور صحت قائم رکھنے کے لیے کافی مقدار میں زلالیات یا پروٹین کی ضرورت ہے، جو جسم کی کھوئی ہوئی چیزوں کا بدل ہوسکے اور زندگی کو باقی رکھ سکے۔ پروٹین مندرجہ ذیل مختلف اشیا سے بنتی ہے۔ پہلا۔ کاربن۔ دوسرا ہائیڈروجن۔ تیسرا نائٹروجن اور آکسیجن۔ پروٹین کا بڑا حصّہ گندھک پر مشتمل ہوتا ہے اس میں فاسفورس لوہا اور

آیوڈین بھی پایا جاتا ہے اور نائٹروجن جو پروٹین کا ایک جزو ہے خلیوں کے لیے ایک نہایت ضروری عنصر ہے۔ جسم ہر روز نائٹروجن کی بڑی مقدار کھو دیتا ہے جس کے بدل کی سخت ضرورت ہوتی ہے جو پروٹین سے حاصل ہوتا ہے۔ انسان کا جسم ایک آلہ ہے، جس کو اپنے عمل کے لیے ایندھن کی ضرورت ہے۔ انسانی جسم بہت سے چھوٹے چھوٹے حصوں پر مشتمل ہوتے ہیں اُن میں سے ہر ایک حصے کا نام خلیہ ہے۔ اُن میں سے بعض خلیے ایک جگہ جمع ہو گئے ہیں۔ ان مجتمع خلیوں سے نسیج بن گئے ہیں۔ یہ نسیج بھی کئی ہیں۔ ان نسیجوں کی قسمیں بھی مختلف ہیں، ان میں سے ہر نسیج ایک مخصوص کام کرتا ہے چناں چہ ایک کا نام جگر ہے، دوسرے کا نام دل، تیسرے نسیج کو گردے کہتے ہیں اسی طرح باقی اجزا مختلف ناموں سے موسوم ہیں اور تمام اعضا کے مجموعہ کا نام جسم ہے۔ جسم کی بنیاد یہ خلیے ہی ہیں۔ یہ خلیے پیدا ہوتے رہتے اور جمع ہوتے رہتے اور بڑھتے رہتے ہیں۔ جب ان میں سے کوئی خلیہ آدمی کے محنت کرنے کام کرنے یا امراض کا مقابلہ کرنے کی وجہ سے ضائع ہو جاتا ہے تو جسم کو دوسرے خلیے کے بنانے اور تجدید اور ترمیم کی ضرورت پڑتی ہے، چناں چہ اس سلسلہ میں تجدید ترمیم کے لیے زلالی غذاؤں کی جنھیں سائنس میں پروٹین (مواد لحمیہ) کہتے ہیں، سخت ضرورت پڑتی ہے اور مواد لحمیہ نائٹروجن ہی پر مشتمل ہونے کی وجہ سے جسم کے لیے بہت زیادہ اہم ہیں۔ خلیوں اور نسیجوں کی بناوٹ میں نائٹروجن کا دخل ہے۔ اس کے بغیر خلیے زندہ اور قائم نہیں رہ سکتے، بلکہ خلیوں کا نمو اس کے بغیر رک جاتا ہے اور اس کے بعد خلیے کمزور اور دُبلے ہو جاتے ہیں۔ اس وقت ان کا قائم رہنا اور ان میں تجدید نہایت مشکل ہو جاتی ہے اور آخر میں یہ خلیے بالکل ختم ہو جاتے ہیں۔ زلالیات جب جسم میں داخل ہوتے ہیں تو خمیروں کے فعل سے (جو غدد ہضمیہ کے ترشحات ہیں) چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں میں، جو زود ہضم ہوتے ہیں بدل جاتے ہیں۔

زلالیات کا مزاج یہ ہے کہ وہ ان سے ترشحات کے ذریعے الگ الگ ہو جاتے ہیں جس طرح وہ نوشادری کر دوسے مزوں سے الگ الگ ہو جاتے ہیں یہ نوشادری امینی وہ ۳ ہا حماض ہیں جو نسیجوں اور خلیوں کے نمو اور تجدید اور ترمیم کا مادہ ہیں۔ ہر خلیہ ان احماض میں سے اپنے مناسب احماض لے لیتا ہے اور یہی وجہ ہے کہ ان احماض کی کمی کی صورت میں غذا ناقص کہی جاتی ہے۔ پروٹین مندرجہ ذیل اشیاء سے مرکب ہوتی ہے۔

(۱) حیوان سے حاصل کردہ چیزیں۔ دودھ اور انڈا (۲) مچھلی (۳) پرندہ مرغ خرگوش وغیرہ (۴) جانوروں میں بھیڑ، بکری، بھینس، گائے، اونٹ اور گھوڑے کا گوشت (۵) خون کے درمیان ہیموگلوبین۔ (۱) نباتات میں درخت، بادام، شفتالو، سنگترہ اور کشمش (۲) لوبیا، باقلا اور دوسری دالیں (۳) گندم، پودا جو، مکئی اور مسور۔

پروٹین کی قسمیں

پروٹین نوشادری حموضات (ایسڈز) دو بڑی قسموں میں تقسیم ہے

(۱) اساسیہ (بنیادی) یہ کامل پروٹین ہیں۔ ان ہی سے جسم کی بنا مضبوط ہوتی ہے ان کا بڑا حصہ حیوانات اور لوبیا سے حاصل ہوتا ہے (۲) پروٹین کی دوسری قسم وہ ہے جس کو بعض نوشادری اساسی حموضات ناقص کر دیتے ہیں یہ بھی جسم کی ساخت میں ممد معاون ہے۔ یہ وہ پروٹین ہے، جو نباتات سے حاصل کی جاتی ہے سوائے لوبیا کے۔

پروٹین کے فوائد

(۱) اس سے جسم کے خلیے بنتے ہیں ان میں تجدید ہوتا رہتا ہے (۲) گرمی اور حرارت پیدا کرتی ہے (۳) صحت اور زندگی کی بقا کے لیے ضروری ہے (۴) بعض حموضہ نرم مادہ ہے جن کے نام لاکھوں ہیں اور جو بالوں میں پائے جاتے ہیں اور سورج کی بنفشئی شعاعوں سے انسان کے جسم میں پیدا ہوتے ہیں۔ کالے آدمیوں میں یہ مادہ کافی ہوتا ہے۔

پروٹین کے زیادتی استعمال کے نقصانات

(۱) پروٹین کی زیادتی سے آنتوں میں تعفن اور تسمم پیدا ہو جاتا ہے اور ایسے زہر پیدا ہو جاتے ہیں جیسے البونیا حمض یوریک (یورک ایسڈ) حمض لکسا (اگزیلک ایسڈ) یہ حموضات آنتوں اور گردوں کے لیے ثقیل ہیں (۳) جوڑوں میں حموضات پہنچ کر کھڑے ہونے میں تکلیف اور تھکاوٹ کا باعث بنتا ہیں اور نقرس اور روماٹزم (گٹھیا) کے درد پیدا کر دیتے ہیں (۴) پیشاب کے ساتھ رطوبت آنے لگتی ہے اور کثرت پیشاب کی وجہ کو گردے نہیں روک سکتے (۵) تنہا پروٹین پر بھروسہ کر لینا اینمیا (کمی خون) پیدا کر دیتا ہے کیوں کہ مندرجہ بالا غذاؤں میں نمکیات (املاح جیسے اور فولاد) نہیں ہوتے جو خون اور ہڈی بنانے کے لیے ضروری ہیں۔

مَردوں کو سرخی
اور غازے سے
کیا کام!
ان کا چہرہ تو
ماء اللحم کی تاثیر سے دمکتا ہے
مردانہ وجاہت کیلئے صحت و توانائی شرط ہے۔ یہاں ظاہری آرائش سے کام
نہیں چلتا۔ ماء اللحم سے اپنی صحت کو بحال اور چہرے کی رونق دو بالا کیجئے
یہ اس موسم میں جسمانی توانائی حاصل کرنے کا بہترین ذریعہ ہے۔
جدید طبی تحقیق کی مدد سے ماء اللحم کے خواص اور خوبی کو کمال تک پہنچا دیا
گیا ہے اور اب یہ ہر لحاظ سے ایک مکمل اور مؤثر ٹانک بن گیا ہے
جو صحت اور شباب کو قائم رکھتا ہے۔
ماءُ اللحم دوآتشہ
ماء اللحم
(دوآتشہ)
ہمدرد
ہمدرد دواخانہ (وقف) پاکستان
کراچی — چاٹگام — لاہور — ڈھاکہ

حفظ صحت

جب کسرت نہ کرنی چاہیے

حامد اللہ افسر

کیا تمہاری عمر چالیس سے گزر چکی ہے؟ اور تم اعضا میں انحطاط پیدا ہونے سے گھبراتے ہو۔

کیا تم طرح طرح سے خود کو یہ باور کرانا چاہتے ہو کہ تم بوڑھے نہیں ہو رہے ہو، تم تیز دھوپ میں پانی سے بھری ہوئی ٹنکی اٹھالاتے ہو، یا اپنے بوڑھے ہوتے ہوئے گھٹنوں کو جھکاتے ہوئے اور اپنی شکایت کرنے والی کمر کو بل دیتے ہوئے کسرت کرتے ہو۔

یاد رکھو اس طرح اپنی قوت کا ثبوت دینا یا قوت میں اضافہ کرنے کی کوشش کرنا تم کو اتنا نقصان پہنچا دے گا جس کی تلافی کسی طرح نہ ہو سکے گی۔

سارا دن کام کرنے کے بعد ایک چالیس سالہ انسان آرام و استراحت کی ضرورت محسوس کرتا ہے لیکن سیکڑوں ہزاروں اس عمر کے آدمی ایسے ہیں جو یہ سمجھتے ہیں کہ شام کو کام پر سے واپس آنے کے بعد کسرت کرنی چاہیے کیوں کہ ان سے یہ کہا گیا ہے کہ "تمہارے لیے کسرت کرنا مفید ہے۔"

کام سے تھک کر واپس آنے کے بعد کسرت کرنا نقصان رساں ہے۔ یہ بات عضویاتی لیبوریٹری کے امتحانات سے پورے طور پر ثابت ہو چکی ہے کہ جس وقت تم تھکے ہوئے ہو اگر اس وقت کسرت کرو گے تو تمہارے تھکے ہوئے پٹھوں پر بہت زور پڑے گا اور اگر تم دماغی کام کرتے ہو اور دن کے زیادہ حصہ میں میز کے پاس بیٹھے کام کرتے ہو تو تمہارے پٹھے خود ہی کم زور ہو چکے ہیں۔ یہی صورت حال اس وقت پیدا ہو جاتی ہے جب تمہاری نیند نہ پوری ہو۔

ممکن ہے تم یہ سوچتے ہو کہ کسرت سے تو پٹھے مضبوط ہوتے ہیں اور ہمارے تن درست رہنے کے لیے یہ ضروری ہے کہ ہمارے پٹھے مضبوط ہوں۔ ٹھیک ہے، مگر پٹھوں کو قوی بنانے کی ضرورت پٹھانوں یا نوجوانوں کو پڑتی ہے

یہ بات ذہن نشین کر لینی چاہیے کہ چہل سالہ مرد بھی اور عورتیں بھی عمر کے اس دور میں نہیں ہوتے، جسے جوانی سے تعبیر کیا جاتا ہے بلکہ یہ سمجھنا چاہیے کہ یہ ان کے بڑھاپے کی جوانی کا دور ہوتا ہے، اس دور میں اٹھک بیٹھک کی ورزش کے بجائے تمہیں آرام کرسی پر دراز ہونا چاہیے اور ٹینس کے بجائے اپنے باغیچہ کی دیکھ بھال کرنی چاہیے۔

ممکن ہے تم کہو کہ میں اوروں سے مختلف ہوں، مجھے محنت کے کاموں میں لطف آتا ہے اور جب میں کوئی کھیل کھیلتا ہوں یا کسرت کرتا ہوں تو تھکنے سے پہلے ہی اُسے بند کر دیتا ہوں اور اس وقت تک میں بالکل تر و تازہ ہوتا ہوں اور میرا چہرہ دمکتا ہوا اور تمتماتا ہوا ہوتا ہے۔ اگر ایسا ہے تو تم ایک غیر معمولی انسان ہو کیوں کہ مشکل سے ہزار میں سے ایک انسان ایسا ہوتا ہے جو ٹینس یا گولف کھیلتے کھیلتے بیچ میں یہ سوچ کر چھوڑ دے کہ اب ضرورت کے لائق میری تفریح ہو گئی اور کھیل کو اور جاری رکھنے سے میں تھک جاؤں گا۔ اس کے برخلاف "ہر ایک کو عموماً یہی کہتے سنا ہے" ایک سیٹ اور ہو جائے" "ایک بازی اور کھیل لو" تھک جانے سے پہلے خود کو روک لینے کے لیے بڑی مضبوط قوت ارادی کی ضرورت ہے بعض اوقات تو قلب کے مریض تک اس قسم کے کھیلوں میں خود کو انتہا درجہ تھکائے بغیر نہ رہ سکے۔

ایسی ہلکی پھلکی ورزشیں بہت سی ہیں جو تھکا دینے والی کسرت کا بدل ہو سکتی ہیں، مثلاً گھوڑے کی سواری ہے، چہل قدمی ہے، کشتی چلانا ہے، گیند پھینکنا ہے، باغبانی ہے۔ ان میں سے کوئی شغل ایک گھنٹہ روزانہ وسط عمر کے بچوں کے لیے مفید ہو سکتا ہے۔ ممکن ہے کہ بعض اوقات یہ سب بھی تمہیں حد سے زیادہ تھکا دیں اور صرف صبح کو ٹہلنا تمہارے لیے کافی ہو اور ٹہلنا بھی اعتدال کے ساتھ۔

تمہاری عمر اگر چالیس سال سے زیادہ ہو گئی ہے تو یاد رکھو کہ تمہارا دل مکمل طور پر تن درست حالت میں نہیں ہے اور فرائض منصبی کی ادائگی ہی میں تمہارے پٹھوں کی ضرورت سے زیادہ کسرت ہو جاتی ہے چاہے تم میز کرسی پر کام کیوں نہ کرتے ہو۔ یہ ضرور ہے کہ تمہیں اس کا احساس نہیں ہوتا۔

جہاں تک عورتوں کا سوال ہے وہ تو ہر وقت ہی کاموں میں گھری رہتی ہیں۔ روزمرہ کے پیچیدہ کاموں ہی میں ان کی کافی طاقت صرف ہو جاتی ہے۔ ان کو دوسرے طریقوں سے اپنی قوت صرف کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔

کسرت بیماریوں سے محفوظ نہیں رکھ سکتی بلکہ گمان غالب یہ ہے کہ کسرت تمہیں تھکا دے گی اور تم میں بیماریوں سے متاثر ہونے کی صلاحیت زیادہ پیدا ہو جائے گی۔

کسرت کرنے سے وزن بھی کم نہیں ہوتا۔ حال ہی کے امتحانات سے معلوم ہوا کہ اگر چار میل فی گھنٹہ کی رفتار سے ۳۶ میل چلو تو ایک پونڈ وزن ہو گا اور اگر زیادہ تیزی سے وزن کم کرنا چاہو تو دس میل فی گھنٹہ کی رفتار سے ۲، ۳، ۴ میل چلنا ہو گا۔ وزن صرف خوراک کے انضباط سے کم ہو سکتا ہے۔

چالیس کے بعد خود کو کسرت سے یا زیادہ کام کر کے تھکاؤ مت۔ اس سے زندگی کی مستعدی اور چستی جاتی رہے گی۔ چالیس سال کی عمر کے بعد تن درستی ٹھیک رکھنے کے لیے کسرت اتنی ضروری نہیں ہے بلکہ اس بات کی ضرورت ہے دبلے اور چھریرے رہو یعنی ضرورت سے زیادہ نہ کھاؤ۔ اچھی طرح سوؤ، زیادہ محنت کے کام نہ کرو اور اکثر چھٹی لیتے رہو تاکہ اچھی طرح آرام کر سکو۔

فرحت قمر۔ نئی دہلی

نفسیات

خواب۔ کچھ حقیقتیں

خواب ہم بھی دیکھتے ہیں جاگتے میں بھی اور سوتے میں بھی، مگر پیش نظر مضمون میں صرف انہی خوابوں سے بحث ہے جو ہم سوتے ہوئے دیکھتے ہیں۔

انسانی تہذیب کی ابتدا سے ہی انسان خوابوں کی ماہیت کو سمجھنے کی کوشش کرتا رہا ہے۔ دریاؤں کی سرسبز وادیوں میں پلنے والے انسان نے جب خواب دیکھے تو وہ اسے عجیب سے لگے۔ دوسری بہت سی باتوں کی طرح جو اس کے احاطۂ ادراک سے باہر تھیں، اس نے خوابوں کو بھی دیوتاؤں سے منسوب کر دیا۔ تہذیب کے ایک نئے موڑ پر جب مذہب کا نام لوگوں نے سنا تو وہ خوابوں کو خدا کی طرف سے بھیجے ہوئے اشاراتی پیغام سمجھنے لگے۔ حضرت ابراہیم نے خواب دیکھ کر ہی اپنے بیٹے اسماعیل کی قربانی پیش کی اور اسی طرح نہ جانے کتنے واقعات تاریخ کے سینہ میں مدفون ہیں جن میں اہم رول خوابوں نے ہی ادا کیا۔ خواب کے اس نظریے کے تحت علم کی ایک نئی شاخ پھوٹی۔ پھولی پھلی۔ لوگوں نے بڑے بڑے فالنامے مرتب کیے، خوابوں کی تعبیریں پیش کیں اور یہ باتیں کچھ بے بنیاد بھی نہیں تھیں عقل و سائنس کے اس دور میں بھی ہماری جرأت نہیں ہوتی کہ ہم ان کو واہمہ محض کہہ سکیں۔

یورپ میں ذہنی انقلاب آیا۔ انسان عقلیت پسند بن گیا۔ زمانہ نے سائنس اور نفسیات کا نام سنا۔ کچھ لوگ عقل کے ہتھیار لے کر فطرت سے لڑنے پر کمربستہ ہو گئے۔ اس بات پر تل گئے کہ ہر پرانے اعتقاد کو عقل انسانی کی تاریکی قرار دیں ہر پرانی بات کو، چاہے وہ صحیح کیوں نہ ہو عقل کی روشنی میں غلط ثابت کرنے کی کوشش کریں۔ ماہرین نفسیات نے خواب کے بارے میں بھی ایک معقول نظریہ پیش کیا اور وہ یہ کہ روزمرہ کی زندگی میں ہونے والے واقعات احساسات کے ذریعہ ہمارے پردہ ذہن پر فلم کی طرح منقش ہوتے رہتے ہیں۔ تحریک پاکر نیند کی نیم شعوری حالت میں یہ فلم چل پڑتی ہے۔ بہ الفاظ دیگر ہم خواب دیکھنے لگتے ہیں۔ جو واقعات عالم بیداری میں دماغ پر غالب رہتے ہیں وہی خواب کی بھول بھلیوں میں مچلنے لگتے ہیں۔ عاشق اپنے محبوب کے خواب دیکھتا ہے۔ تاجر سوتے سوتے خرید و فروخت کرتا ہے یا یوں کہیے کہ "بلی کو خواب میں چھیچھڑے ہی نظر آتے ہیں۔"

اس کے بعد فرائڈ کی باری آئی۔ فرائڈ نے نفسیات کا رخ ہی موڑ دیا۔ خواب کے موضوع پر بھی اس کا قلم چلا اور اس نے بتایا کہ خواب ہم ان خواہشوں کو پورا کرنے کے لیے دیکھتے ہیں جو عملی زندگی میں پوری نہیں ہوتیں اور اس طرح خواب ہمارے لیے ذریعہ تسکین بنتے ہیں۔ فرائڈ نے بتایا کہ خواب میں تخیل کی کارفرمائی سب سے زیادہ نمایاں ہوتی ہے اسی لیے ہم خواب میں سیب کے درخت پر گلاب کے پھول دیکھ سکتے ہیں۔ زندگی کی کشمکش شیر سے لڑائی کا روپ دھار سکتی ہے۔ تخیل واقعات کی تفصیل کو اس طرح پیش کرتا ہے کہ بعض اوقات خواب کا مطلب سمجھنا مشکل ہو جاتا ہے۔ تاہم تجزیہ کرنے پر بنیادی طور پر ہماری کوئی خواہش ہی موجود ہوتی ہے۔

خوابوں کے بارے میں بہت سے لوگوں نے سنی سنائی باتوں یا ذاتی تجربات کی بنیادوں پر اور بہت سی باتیں بھی کہی ہیں۔ مثلاً یہ کہ:

(۱) ہم میں سے کچھ لوگ یا تو بالکل خواب نہیں دیکھتے یا پھر شاذ و نادر دیکھتے ہیں۔

(۲) خواب ذہنی، جسمانی یا جذباتی بدنظمی کے آئینہ دار ہوتے ہیں۔

(۳) خواب میں ہر چیز آن کی آن میں رونما ہوتی ہے۔

(۴) کروٹ بدلنا اس بات کا مظہر ہے کہ سونے والا خواب دیکھ رہا ہے۔

(۵) عورتیں مردوں سے زیادہ خواب دیکھتی ہیں۔

(۶) فنکار اور جذباتی لوگ دوسرے لوگوں کی بہ نسبت زیادہ خواب دیکھتے ہیں۔

لیکن موجودہ سائنس دانوں نے اس مسئلہ پر جو نئی روشنی ڈالی ہے وہ ان تمام باتوں کی تردید کرتی ہے۔ ان کا کہنا ہے کہ ہم میں سے ہر ایک شخص ہر رات کو تھوڑے تھوڑے وقفے کے بعد لازمی طور پر خواب دیکھتا ہے یا دوسری بات ہے کہ وہ ہم کو یاد نہ رہیں۔ آٹھ گھنٹے کی نیند میں خوابوں کا یہ وقت ڈیڑھ دو گھنٹے کا ہوتا ہے۔ خواب جسمانی، ذہنی یا جذباتی بدنظمی کی وجہ سے نظر نہیں آتے ان سے اثر انداز ضرور ہو سکتے ہیں۔ خواب میں جو کام ہوتا ہے وہ اتنا ہی وقت لیتا ہے جتنا کہ عالم بیداری میں اور یہ کہ جنس یا پیشہ کو خوابوں سے کوئی تعلق نہیں۔ خواب دیکھنا ایک فطری چیز ہے جو ہر شخص کی زندگی سے وابستہ ہے۔ جس طرح جاگتے میں وقت گزارنے کے لیے انسان کچھ نہ کچھ کرتا ہے اسی طرح سوتے میں خواب وقت گزاری کا ذریعہ بنتے ہیں۔

سائنس دانوں کے پیش کردہ ان حقائق کے پیچھے ایک طویل پس منظر ہے، مختلف جنس اور مختلف قسم کے لوگوں کی حرکات و سکنات کا جائزہ لینے والے بے شمار نکات ہیں۔ شکاگو یونیورسٹی، امریکہ کے سائنس دانوں اور ماہرین نفسیات نے نازک آلات کے ذریعہ تجربہ گاہ میں سونے والوں کا مشاہدہ کیا اور اس نتیجہ پر پہنچے کہ ہر شخص ہر رات خواب دیکھتا ہے اور یہ کہ جب وہ خواب دیکھتا ہے تو اس کی آنکھوں میں ایک خاص قسم کی حرکت پیدا ہوتی ہے۔ آنکھ سے تاروں کے ذریعہ جڑے ہوئے آلات پر آنکھ کی ان حرکتوں کو دیکھ کر جب بھی سونے والوں کو جگایا گیا تو انھوں نے یہ اعتراف کیا کہ وہ خواب دیکھ رہے تھے۔ اس سلسلہ میں دلچسپ بات یہ ہے کہ یہ حرکتیں خواب میں رونما ہونے والے واقعات سے مطابقت رکھتی ہیں۔ مثلاً اگر ایک شخص بچوں کو دائرہ بنا کر گھومتے ہوئے، خواب میں دیکھ رہا ہے تو اس کی آنکھ کی حرکت بھی گولائی میں ہوگی۔ اسی طرح اگر وہ فٹ بال میچ خواب میں دیکھ رہا ہے تو آنکھ کی حرکت گیند کے ساتھ ساتھ دائیں بائیں یا اوپر نیچے ہوگی۔

تجربات کی بنا پر نفسیات دانوں نے بتایا کہ خواب ایک دم سے نظر نہیں آنے لگتے، بلکہ نیند کی ایک خاص منزل میں نظر آتے ہیں۔ جب ہم سوتے ہیں تو ہماری نیند کی شدت ہمیشہ ایک سی نہیں رہتی۔ دھیرے دھیرے نیند ہمارے ذہن پر غالب آتی ہے اور تھوڑی دیر کے لیے بہت گہری ہو جاتی ہے، پھر رفتہ رفتہ کم ہوتی ہے۔ نیند کے اسی نشیب و فراز سے گزرتے ہوئے ہم سوتے ہیں۔ خواب کبھی گہری نیند میں نظر نہیں آتے بلکہ اس کے برعکس ہلکی نیند یا با الفاظ دیگر غنودگی کے عالم میں نظر آتے ہیں۔ بعض دفعہ ایسا ہوتا ہے کہ بیرونی دنیا میں ہونے والا کوئی واقعہ ہمارے خواب سے متعلق ہو جاتا ہے۔ مثال کے طور پر میں ایک دفعہ خواب دیکھ رہا تھا کہ ایک حسین دوشیزہ باورچی خانہ میں بیٹھی آلو چھیلتے چھیلتے مجھ سے باتیں کر رہی ہے۔ کچھ دیر کے بعد میں اس ارادہ سے اٹھا کہ اس کی گردن میں باہیں ڈال دوں مگر اتنے میں دروازہ کی گھنٹی زور سے بج اٹھی اور وہ دروازہ کھولنے چلی گئی ــ درحقیقت دروازہ کی گھنٹی میرے ٹائم پیس کا الارم تھا۔ خوابیدہ ذہن اس وقت معمول کے مطابق بیداری کی طرف آ رہا تھا اور اس طرح الارم بجنے سے پہلے ایک پس منظر بن گیا تھا۔ اکثر ایسا بھی ہوتا ہے کہ کوئی ہم کو جگانے کے لیے آوازیں دے رہا ہے اور ہم اس آواز کو اپنے کسی خواب میں سن رہے ہیں۔

لوگوں نے مختلف زاویوں سے اس مسئلہ پر روشنی ڈالی ہے مگر "ایک معمہ ہے سمجھنے کا نہ سمجھانے کا"۔ ایک طرف پیچیدگیوں سے بھرپور فطرت ہے دوسری طرف عقل و تجربات کے ہتھیاروں سے لیس انسان ہے، جو فطرت کے رازوں کو بے نقاب کرنا چاہتا ہے۔ نئی نئی تحقیقات ہوتی ہیں، تجربات و معروضات سامنے آتے ہیں، قیاس آرائیاں ہوتی ہیں مگر پیچیدگی ہے کہ بڑھتی ہی جاتی ہے۔ عقل تھک جاتی ہے، ہار مان لیتی ہے اور پیچھے کی طرف لوٹ جاتی ہے۔ انسان جہاں سے چلتا ہے پھر وہیں پہنچ جاتا ہے۔

ایسے خواب آپ بھی دیکھتے ہیں اور میں بھی، جو جلد یا بدیر حرف بہ حرف صحیح ثابت ہوتے ہیں۔ کہنے کو تو یہی جی چاہتا ہے کہ یہ سب خدا کی طرف سے ہونے والے اشارے ہیں۔ تنبیہ، بشارت، ہدایت، آگاہی، جو بھی کہیے ــ تاہم، سوچیے اور پرکھیے۔!

بال بکھرے ہوئے، ساڑی میلی، آنکھیں تھکی تھکی سی کاجل سرمہ سے بے نیاز، منھ خشک، ان حالات کے ساتھ آپ کو خانہ دار عورت عام طور سے کام میں مصروف ملے گی۔ قریب قریب ہر شادی شدہ عورت غیر محسوس طور سے اپنا حلیہ بگاڑ لیتی ہے۔ وہ کبھی بھول کر بھی یہ نہیں سوچتی کہ کیا اس کے لیے اس طرح رہنا مناسب بھی رہے گا یا نہیں یا یہ کسی طرح سے دوسرے دیکھنے والوں کو ناگوار تو نہیں گذرے گا۔

آپ کا شوہر آپ کو مستقل اس حلیہ میں دیکھ کر تھک جائے گا اور اپنی آنکھوں کی تشنگی آپ کے کاموں میں نقص نکال کر بجھائے گا۔

آپ کی خوب صورت آنکھیں اس کے لیے ماضی کا خواب بن جاتی ہیں، آپ کے پتلے خوشنما ہونٹ مرجھاتے ہوتے برگِ گل ہو جاتے ہیں اور آپ اس کے خوابوں کی اُلٹی تعبیر بن کر اس کے سامنے اس کے جمالیاتی احساس کو ٹھیس پہنچاتی رہتی ہیں۔

آپ اپنے دل میں یہ سوچ کر مطمئن رہتی ہیں کہ "میں تو گھر دیکھ رہی ہوں، گرہستی سنبھال رہی ہوں اور بچوں کی پرورش کر رہی ہوں۔" لیکن یہ بھول جانا کہ عورت اپنے گھر کا حسن ہوتی ہے، غلطی ہے۔ اگر حسن نہیں تو آپ کی ہستی ہستی نہیں۔

حسن سے مُراد یہ نہیں کہ آپ فلم اسٹار یا کسی رسالہ کے سرورق کی حسین تصویر بن جائیں۔ ایک گرہست عورت کے لیے یہ سوچنا حماقت ہے کہ وہ میک اپ کرکے عمدہ لباس میں اور دوسری نزاکتوں کے ساتھ کپڑے دھوئے گی، گھر کی صفائی کرے گی اور دوسرے کام سنبھال لے گی۔

عام صفائی بذات خود اپنے اندر ایک خاص جاذبیت رکھتی ہے۔ آپ کے صاف ستھرے کپڑے، سنوارے ہوئے بال اور کاجل والی آنکھیں نہ تو آپ کے ہر کام میں حائل ہو سکتی ہیں اور نہ آپ کو بدشکل بنا سکتی ہیں۔ اس طرح رہ کر آپ اپنے شوہر کے جمالیاتی حس کو بھی تسکین دے سکتی ہیں۔

زاہدہ رات دن اپنے گھر کے کام میں مصروف رہتی، عمدہ سے عمدہ کھانا پکانا گھر کی صفائی ستھرائی کرنا اس کا اوّلین کام تھا۔ لیکن اتنی جانفشانی اور محنت کے بعد بھی جب بھی اس کا شوہر گھر آتا تو اس کی خوش سلیقگی پر خوش ہونے کے بجائے خوامخواہ اس کے کاموں میں نقص نکالتا، یہ روز ہوتا۔ آخر ایک دن زاہدہ نے ایک بزرگ خاتون سے اپنے شوہر کی بے رُخی کی داستان سُنائی۔

وہ خاتون زمانہ دیکھے ہوئے تھیں اور بقول کسی کے ان کے بال دھوپ میں سفید نہیں ہوئے تھے۔ انھوں نے معاملہ کی نزاکت کو فوراً تاڑ لیا اور فوراً ہی زاہدہ کو بتا دیا کہ ساری بات دراصل اس کا اپنے کو بنا سنوار کر نہ رکھنے سے پیدا ہوئی ہے۔ اس کا شوہر اس کے اُلجھے بال، اس کے گندے کپڑوں سے اس قدر تنگ آچکا تھا کہ اس کو خوامخواہ کی چڑ زاہدہ کے کاموں سے ہو گئی تھی اور وہ بجائے اس کے کہ زاہدہ سے کھلم کھلا یہ کہہ دیتا کہ وہ صفائی سے رہے، وہ دوسری طرح سے زاہدہ میں نقص نکالنے لگا تھا۔

بیوی اگر گھر کا کام کرتی ہے تو یہ اس کا فرض ہے، لیکن کوئی مرد اپنی بیوی کو محض نوکرانی تصور نہیں کر سکتا۔ وہ اس میں ہر خوبی کا متلاشی ہے اور خاص طور سے جمال کا!

اب صفیہ کو دیکھیے، بڑی نازک اور حسین، گھر کا کام نہایت خوش اسلوبی سے کرتی اور اپنے کو صاف ستھرا رکھتی تھی۔ وہ خواہ کسی قسم کا کام کرتی اس کے حسن کی تابانی میں ذرا بھی فرق نہ آتا لیکن وہ انتہا پسند واقع ہوئی تھی۔ اس کا شوہر جب دفتر جاتا وہ اس کے کپڑوں میں ضرور نقص نکالتی کہ "تمہاری ٹائی کیسی ہے، کیا گلے میں دھجی باندھ لی ہے؟ یہ پتلون گھڑے میں سے نکالا ہے کیا؟ شوہر گھر سے نکلتا اور دفتر میں آکر اطمینان کا سانس لیتا۔

س کی اپنی سکریٹری بڑے تپاک اور عزت سے اس کے بولے ہوئے نوٹس یتی، اس کا حکم مانتی اور اس کے پتلون اور ٹائی کی پرواہ نہ کرتی۔

ظاہر ہے صفیہ کی بے تکی تنقید سے دونوں میں کشیدگی بڑھتی رہی ورنہ صفیہ کا حسن اور نہ اس کے گھر کے حسن انتظام نے اس کے شوہر کو متاثر کیا۔

نجمہ، میری دوست، اس نے ایک دن ملاقات کے دوران مجھے بتایا کہ میں تو اکثر سوچا کرتی تھی کہ شادی کے بعد میری بھی اور خواتین کی طرح حالت ہو جائے گی اور میرا یہ تمام بناؤ سنگھار رکھا رہ جائے گا۔ لیکن میں نے ایسی حالت نہ ہونے دی۔ میں تو صبح اس وقت تک ناشتہ ہی نہیں لگاتی جب تک کہ میں خود تیار نہیں ہو لیتی۔ جب میرا شوہر چلا جاتا ہے تو میں پھر کپڑے تبدیل کر کے کام میں لگ جاتی ہوں۔ نجمہ اپنی گھریلو زندگی میں کامیاب تھی۔ لیکن ایک ماں ناشتے سے پہلے اپنا سنگھار عام طور سے محض اپنے شوہر کو خوش کرنے کے لیے نہیں کر سکتی۔ کیوں کہ ناشتے سے پہلے اسے بچوں کو تیار کرنا اور بچوں کی دوسری ضروریات بھی دیکھنا ہوتا ہے۔ اگر وہ یہ تمام کام چھوڑ کر محض اپنا سنگھار کرے اور بچے یوں ہی بھٹکتے پھریں اور گھر کا نظام درہم برہم رہے تو میرے خیال میں شوہر کو اس بے جا سنگھار سے گھر کے انتظام کی ابتری کو دیکھتے ہوئے ذرا بھی دل چسپی نہیں ہو سکتی۔

اس لیے اس بات پر زور دینا کہ بیوی کو ہر وقت بن سنور کر رہنا چاہیے کچھ زیادہ مناسب نہ ہوگا۔ ہاں یہ ضرور ہے کہ اپنے شوہر کے گھر پہنچنے سے پہلے صاف ستھرے کپڑے پہن لینا اور لبوں پر ایک دل کش مسکراہٹ کے ساتھ اس کا استقبال کرنا بے جا نہ ہوگا۔

بعض نوجوان بیویاں شاید یہ سوچ کر اپنے دل میں رنجیدہ ہوں کہ وہ دوسری فیشن ایبل لڑکیوں کی طرح نہیں رہ سکتیں۔ لیکن انھیں یہ یقین کر لینا چاہیے کہ ان کو دنیا کی وہ نایاب چیزیں حاصل ہوتی ہیں جن کی تمنا ان خواتین کو ہوتی ہے جو آپ کو حد سے زیادہ ماڈرن اور فیشن پرست نظر آتی ہیں۔ گھر، شوہر اور بچے!

عجیب و غریب ولادتیں

حامد اللہ افسر

حال ہی میں تیرہ لڑکے اور نو لڑکیاں فرانس کے ایک اسپتال کے وضع حمل کے ایک کمرے میں اپنے خاندان کے ایک نئے رکن کے خیر مقدم کے لیے جمع ہوئے تھے۔

اس بچہ کی ولادت پر مادام میڈیلین ڈیواڈ سارے فرانس میں ایک مشہور ماں بن گئیں۔ ان کی عمر ۴۸ برس تھی۔ تیس سال کے عرصہ میں انہوں نے ۲۵ بچے پیدا کیے۔ سوائے دو کے سب بچے زندہ تھے، مگر اتنے بچوں کو پیدا کرنے اور اُن کو پرورش کرنے کی زحمتیں برداشت کرنے کے باوجود وہ ابھی مطمئن نہیں تھیں، وہ ابھی اور بچے پیدا کرنے چاہتی تھیں۔

فرانس میں مادام ڈیواڈ بہت ہر دل عزیز ہیں۔ فرانس کے دو سابق صدر ایم۔ اینے کوئی اور ایم دنسنٹ اوریول برابر ان کے ہر بچہ کو اچھے اچھے تحفے بھیجتے رہتے ہیں۔ یہی نہیں بلکہ دکان دار جن کے یہاں سے وہ خوراک کی چیزیں خریدتی ہیں، اُن سے بہت کم دام لیتے ہیں۔

اب تو خیر بعض ملکوں میں زیادہ بچے پیدا کرنے والی عورتوں کو بچوں کی پرورش کے لیے حکومت سے کچھ مدد مل جاتی ہے۔ پہلے زمانہ میں بھی جب اس قسم کی امداد کا کوئی سوال نہیں تھا، کافی تعداد میں بچے پیدا کرنے والی عورتوں کی کمی نہیں تھی، مثلاً سنہ ۱۷۵۵ء میں ملکہ روس کی خدمت میں ایک عورت آئی تھی، جس کے ۶۹ بچے تھے۔ چار مرتبہ اس کے چار چار بچے ایک ساتھ پیدا ہوئے۔ سات مرتبہ تین تین اور دس مرتبہ دو دو بچے ایک ساتھ پیدا ہوئے۔

سنہ ۱۷۸۲ء میں ماسکو میں ایک شخص فیدو روسیلیف ۸۸ بچوں کا باپ تھا، جن میں سے ۸۳ زندہ رہے۔

بعض لوگوں کا خیال ہے کہ اگر عورت ایک ساتھ دو دو اور تین تین اور چار چار بچے پیدا کرے تو آسانی سے بچوں کی تعداد زیادہ ہو جاتی ہے، لیکن بعض ملکوں میں جو اعداد و شمار فراہم کیے گئے تو اندازہ ہوا کہ تین تین اور چار چار بچے ایک ساتھ بہت کم پیدا ہوتے ہیں۔ پانچ بچے ایک ساتھ تو بہت ہی کم پیدا ہو[تے] ہیں، اتنے کم کہ ساٹھ برس میں ایک دفعہ کا اوسط پڑتا ہے، مگر اب سے ۲۳۰۰ برس پہلے ارسطو نے ایک عورت کا ذکر کیا ہے، جس نے چار مرتبہ ایک ساتھ پانچ بچے کیے۔ ماہرینِ اعداد و شمار کا بیان ہے کہ چھ بچے ایک ساتھ پیدا ہونے کا اوسط برس میں ایک بار ہے، مگر کم سے کم نو واقعات کا ریکارڈ موجود ہے، جب چھ چھ بچے ایک ساتھ دنیا میں آئے۔ تین واقعات امریکہ میں چھ چھ بچوں کی پیدا[ئش] کے ہوئے، ایک سنہ ۱۸۳۱ء میں، ایک سنہ ۱۸۴۴ء میں اور ایک سنہ ۱۸۸۶ء میں، واقعات اس قسم کی پیدائش کے اسپین میں ہوئے، ایک سنہ ۱۸۸۹ء میں اور ا[یک] سنہ ۱۹۱۵ء میں، اسی طرح اٹلی میں سنہ ۱۸۸۹ء میں چھ بچے ایک ساتھ پیدا ہو[ئے] سنہ ۱۹۰۳ء میں امکرا میں، سنہ ۱۹۲۹ء میں کیپ پراونس میں اور سنہ ۱۹۳۰ء میں برازیل میں ایک ساتھ چھ بچے پیدا ہوئے۔

سات بچوں کے ایک ساتھ پیدا ہونے کے ریکارڈ بھی موجود ہیں ۱۹۰۰ میں امریکہ میں ایک عورت کے سات بچے پیدا ہوئے۔ اسی طرح سنہ ۱۹۲۶ء مشرقی افریقہ میں، سنہ ۱۹۳۱ء میں پرتگال میں اور سنہ ۱۹۳۷ء میں ہندوستا[ن] میں ایک ساتھ سات سات بچے پیدا ہوئے۔ یہ سب بچے ملے جلے تھے یعنی لڑ[کے] بھی تھے، لڑکیاں بھی تھیں، لیکن اکتوبر سنہ ۱۹۳۳ء میں برٹش گنی میں جارج ٹاؤن رہنے والی ایک عورت سنورا پیریز کے ایک ساتھ سات لڑکے پیدا ہوئے۔

صرف تین ایسے واقعات کا ریکارڈ دریافت ہو سکا ہے جب کہ کسی عو[رت] کے آٹھ بچے ایک ساتھ پیدا ہوئے ہوں۔ سنہ ۱۹۲۱ء میں میکسیکو میں ٹمپیکو کی رہ[نے] والی ایک عورت سنورا روٹیا نے ایک ساتھ آٹھ بچے پیدا کیے۔ اسی طرح جنوبی [چین] کے ایک شہر کودم یم شا کی رہنے والی ایک عورت مسز تام ہنگ نے بھی سنہ ۱۹۳۶ء میں ایک ساتھ سات لڑکے اور ایک لڑکی پیدا کی۔ سنہ ۱۸۷۲ء میں اوہیا[ئیو] میں ایک عورت کے آٹھ بچے ایک ساتھ پیدا ہوئے تھے، مگر ایک افسوس[ناک]

بچپن

عجب کیفیتیں رکھتی ہے بچپن کی کہانی بھی
ہے اس کے دل میں پوشیدہ بڑھاپا بھی جوانی بھی
نہ بچپن کیوں ہو مالامال دولت سے محبت کی
کہ بچپن میں فضا ہر چار سو رہتی ہے جنت کی
نہ مستقبل کی فکروں سے ہے بچپن کو گراں جانی
نہ اُس کا کوئی ماضی ہے، نہ ماضی کی پشیمانی
نہیں پڑتی فسادوں کی بلاؤں کی نظر اس پر
نہیں دنیا کی زہریلی فضاؤں کا اثر اس پر
فرشتوں کی صدا سے ملتی جلتی ہے صدا اس کی
جہاں کی ظلمتوں کو چھانٹ دیتی ہے ضیا اس کی

تصور محو رکھتا ہے ہمیشہ "آج" کا اس کو
کہ رہتا ہے سراسر حال ہی سے واسطہ اس کو
جھلک ہوتی ہے اگلی زندگی کی صاف بچپن میں
پتہ دیتی ہیں کلیاں پھول کی خوشبو کا، گلشن میں
جوانی کو اگر طفلی کی بے فکری میسّر ہو
تو اس کی زندگی کا گوشہ گوشہ تک منور ہو
جو بچپن کا اثر باقی رہے پیرانہ سالی میں
تو فرق آئے نہ ہر گز روح کی آسودہ حالی میں

... ہے کہ بچے ... سات ... آٹھ ایک ساتھ پیدا ہونے والے بچے
... سب کے سب ... رہے۔

ایک ... انگیز ولادت کا حال سُنیے۔ پیرو کے ایک شہر لیما میں ایک ... میڈینہ، ... میں جب اُس کی عمر صرف چار برس سات مہینے تھی ... کے بطن سے ایک لڑکا پیدا ہوا۔ جیسے عمر کے ابتدائی حصّہ میں میڈینہ نے پیدا کرنے میں ... قدر مہلت سے کام لیا، فرض کرو اگر وہ عمر کے آخری حصّہ ... ستر برس کی عمر ... بچے پیدا کرتی رہے تو دنیا کی آبادی میں کتنا زیادہ اضافہ ... ے گی۔ ستر ... برس کی عمر والی عورتوں کے بچے پیدا ہوئے ہیں۔ ایسی متعدد ... الیں موجود ہیں۔ دوسری طرف ایسے مرد بھی ہوتے رہے ہیں جو سو برس کی ... میں باپ بنے ہیں۔

بہن بھائیوں کی پوری فوج لے کر دنیا میں آنے والے بچوں کے علاوہ ایسے ... بھی پیدا ہوئے جو کم سے کم دو بہن بھائیوں یا بہنوں کا وزن اپنے اندر سمیٹ ... ے۔ ۱۹۳۵ء میں نیو یارک میں ایک بچہ پیدا ہوا جس کا وزن ۲۸ پونڈ تھا۔
اس کے برخلاف اسی سال لندن میں ایک ننھا سا بچہ جب پیدا ہوا تو ... ن کا وزن ۱۳ اونس تھا۔

۱۹۵۳ء میں سڈنی میں دو توام بچے عجیب طرح پیدا ہوئے۔ پہلے ایک ... پیدا ہوا، پھر اُس کے ۵۶ دن کے بعد اس کی بہن پیدا ہوئی۔
۱۹۵۳ء ہی میں کیمبرج (انگلستان) میں ایک بچہ نے پیدا ہوتے ... وقت ایک ہفتہ لگا دیا۔ یہ وضع حمل کے دَور کی شاید سب سے زیادہ طویل ... مدت تھی۔

دادیوں کا پھر سے ماں بن جانا کچھ زیادہ عجیب نہیں۔ ایسی مثالیں ہر ملک میں ہمیشہ موجود رہی ہیں، لیکن حال ہی میں برطانیہ میں اس قسم کا ... ایک عجیب واقعہ پیش آیا۔ دو عورتیں ہیں ایک کی عمر چالیس سال ہے دوسری ... ۴۴ سال، یہ دونوں ایام بچپن سے سہیلیاں ہیں۔ اب بھی وہ نیوکاسل میں ایک ہی محلہ میں رہتی ہیں۔ دونوں کے مکان قریب ہی قریب ہیں۔ اب سے ... بیس برس پہلے دونوں کے بچے ایک ہی دن پیدا ہوئے تھے۔ اب وہ دونوں دادیاں بن گئی ہیں اور دونوں کے ایک ہی دن توام بچے پیدا ہوئے ہیں۔

افسانہ

کرامات

اثر زیدپوری

"کرامات" نے ہمدرد صحت افسانوی مقابلہ میں چوتھا انعام حاصل کیا تھا۔ اس افسانے کے مصنف اثر زیدپوری، قصبہ زیدپور (ضلع بارہ بنکی) کے رہنے والے ہیں۔ گذشتہ دس سال سے آپ کے افسانے مختلف رسائل میں شائع ہوتے رہے ہیں۔

زنان خانہ کے پردے کو جنبش ہوئی اور گھر کی بوڑھی خادمہ سامنے آگئی۔ اُس کی دائیں مُٹھی میں لال رنگ کا تھوڑا سا کچا دھاگا دبا ہوا تھا۔ اُس نے آگے بڑھ کر نہایت ادب و احترام کے ساتھ وہ دھاگا "کالے شاہ" کے آگے چٹائی پر رکھ دیا۔ آہٹ پاکر شاہ صاحب نے بند آنکھیں کھول دیں اور سامنے پڑے ہوئے دھاگے پر ایک نگاہِ غلط انداز ڈال کر پُروقار آواز میں بوڑھی خادمہ سے مُخاطب ہوئے۔ "ناپ ٹھیک ہی ہونا چاہیے!"

"بالکل ٹھیک ہے شاہ صاحب!" بڑی بی گڑگڑا کر بولیں۔ حضور کی ہدایت کے بموجب بہو کے پاؤں کے انگوٹھے سے لے کر سر کے آخری سرے تک پورا پورا ناپ ہے۔ ایک چاول کا بھی فرق نہیں ہے۔"

شاہ صاحب نے وہ دھاگا اُٹھایا۔ دیر تک مُنہ ہی مُنہ میں کچھ پڑھتے رہے۔ تھوڑے تھوڑے وقفہ سے اس دھاگا پر پھونکیں مار کر گرہ دیتے گئے اور جب ایسی سات گرہیں پوری ہوگئیں تو وہ اُسے صاحبِ خانہ مرزا حشمت اللہ کی طرف بڑھاتے ہوئے بولے۔ "اب خود آپ اسے لے جاکر بہو کے پورے قد سے پھر ناپیں اور اگر دھاگا ناپ سے کچھ بھی بڑھ جائے تو مجھے بتائیں۔" مرزا صاحب کُرسی چھوڑ کر چل پڑے لیکن گھر کے اندر جاتے ہوئے اُن کا ذہن یہ سوچے بغیر نہ رہ سکا کہ دھاگا اگر واقعی ناپ سے بڑھ گیا تو یہ شاہ صاحب کی کھُلی ہوئی کرامت ہوگی۔ گرہیں پڑ جانے کے بعد دھاگا ناپ سے گھٹ ہی سکتا ہے، بڑھنے کا مطلق امکان نہیں۔

ذرا دیر بعد مرزا صاحب لوٹے تو ان کی آنکھوں سے حیرت صاف ظاہر تھی۔ دھاگا اصل ناپ سے پورا چار انگل فاضل نکلا تھا اور "کالے شاہ" نے اپنا فیصلہ سُنا دیا۔ "اللہ پاک کی مرضی یہی ہے کہ بہو کی کوکھ ہمیشہ سونی ہی رہے۔" مرزا صاحب کا جی سَن سے ہوگیا اور وہ اپنے خشک ہونٹوں پر زبان پھیر کر رہ گئے لیکن پاس کھڑی ہوئی بڑی بی چپ نہ رہ سکیں۔ وہ شاہ صاحب کے قدموں پر جُھک کر عاجزانہ انداز میں گڑگڑائیں۔

"میں تو آپ سے ایک چاند سا پوتا لے کر رہوں گی۔ بچہ کے بغیر یہ اتنا بڑا گھر کتنا سُونا سُونا ہے۔"

"چپ رہ، بوڑھی عورت!" شاہ صاحب کو جلال آگیا۔ "میں کیا میری بساط کیا ——— کس میں جُرات ہے کہ اُس وحدہٗ لاشریک کی مرضی میں دخل دے سکے" ——— بڑی بی سہم کر خاموش رہ گئیں لیکن اس بار مرزا صاحب بول اُٹھے۔ "تو کیا پوتا کھلانے کی آرزو ہمارے دل ہی میں گھُٹ کر رہ جائے گی؟

"آپ کی آرزو پوری بھی ہو سکتی ہے۔" شاہ صاحب کے جواب میں تسلی کا پہلو تھا ——— "اگر آپ ایک اور بہو لے آئیں۔ بیٹے کی دوسری شادی کر دیں۔" مرزا صاحب ایک گہری سانس لے کر بولے۔

"میں خود یہی چاہتا ہوں لیکن لڑکا دوسری شادی پر راضی نہیں ہوتا۔"

"نصیب کا لکھا ٹلا نہیں کرتا!" ——— شاہ صاحب کا لہجہ سرد تھا ——— "اُسے جلد ہی راضی ہونا پڑے گا۔"

"تو کیا اس بہو سے بالکل اُمید نہیں؟" مرزا صاحب کسی قطعی فیصلے تک پہنچنا چاہتے تھے۔

"خدا کی رحمت پر ایمان رکھنے والے کسی بھی حالت میں اُس سے

نا اُمید نہیں ہوتے لیکن قادرِ مطلق کی رضا جوئی اور خوشنودی حاصل کرنے کے لیے بہت کچھ کرنا ہوگا اور اگر آپ وہ سب کچھ کر سکیں تو ایک سال کے اندر ہی اندر اس بہو کی گود ہری ہو سکتی ہے۔" خاموش کھڑی ہوئی بڑی بی کو جیسے بولنے کا موقع مل گیا۔ لپک کر بولیں ——— "آپ حکم تو دیں۔ اللہ کا دیا اس گھر میں کیا کچھ نہیں ہے۔ آپ کا ہر حکم سر آنکھوں پر پورا کیا جائے گا۔" شاہ صاحب مُسکرا دیے۔ بولے "محض دولت ہی سب کچھ نہیں ہے۔ اس کام کو بنانے کے لیے جسمانی مشقت اور ریاضت درکار ہے۔"

"آپ فرمائیں، میں تعمیلِ ارشاد کروں گا" اُمید کا سہارا پا کر مرزا صاحب نے بھی آمادگی ظاہر کر دی ——— لیکن جب شاہ صاحب نے فرمایا تو مرزا صاحب کا منھ کھلا کا کھلا رہ گیا۔ کام اتنا آسان نہ تھا جتنا مرزا صاحب سمجھے تھے ——— آدھی رات میں آبادی سے دور کسی ویرانے میں بیٹھ کر قرآن پاک کی ایک پوری آیت کو سوا لاکھ بار پڑھنا تھا۔ شرائط یہ تھیں کہ سورج نکلنے سے پہلے پہلے تعداد بہر حال پوری ہو جانی چاہیے اور عمل کے دوران میں نہ تو پڑھنے والے کی پلک لگے اور نہ وہ خوف کھائے ورنہ عمل کے بے کار ہو جانے کے ساتھ ہی ساتھ خود عامل کی جان جانے کا اندیشہ بھی تھا۔ سب سے کڑی بات یہ تھی کہ یہ عمل یا تو خود مرزا صاحب کو کرنا تھا یا اُن کے بیٹے کو۔ بیٹا دور نوکری پر تھا اور خود مرزا صاحب میں اتنی کڑی شرائط کے ساتھ یہ عمل انجام دینے کی ہمت نہ تھی، اس لیے شاہ صاحب کی بات سُن کر وہ سر جھکائے خاموش رہ گئے۔ مرزا صاحب کو خاموش اور فکر مند دیکھ کر بڑی بی سے نہ رہا گیا ——— وہ اس گھر کی پُرانی خادمہ تھیں۔ ایک عمر سے اس گھر کی نمک خوار تھیں۔ خیر خواہی کے اظہار کا یہی موقع تھا۔ جلدی سے بول پڑیں ——— "کوئی دوسری تدبیر بتایئے شاہ صاحب! - اس عمل سے تو دشمنوں کی جان تک کا اندیشہ ہے۔ یہ کیسے ہو سکتا ہے!"

شاہ صاحب کو پھر جلال آ گیا ——— "کڑک کر بولے" ——— کڑی منزل کی راہیں بھی کٹھن ہوتی ہیں۔ ہر کام آسانی سے نہیں بنا کرتا۔ ہمیں سب کچھ خبر ہے جس ڈاکٹرنی کی قابلیت پر تم سبھوں کو حد سے زیادہ بھروسہ تھا۔ رُپیہ ضائع کرانے کے سوا اُس سے بھی کچھ نہ ہو سکا۔ دور قریب کے وہ کون سے آستانے ہیں جہاں پہنچ کر تم لوگوں نے ماتھا نہیں رگڑا۔ مُرادیں نہیں مانگیں، لیکن بہو کو دُلہن بن کر اس گھر میں آئے ہوئے پانچواں سال ہے اور اس دوران میں اُمید کی کرن ایک بار بھی نہیں جگمگائی۔ آخر کیوں؟ محض اس لیے کہ اللہ پاک کی رضا جوئی اتنی آسان ہرگز نہیں جتنی تم بندوں نے سمجھ رکھی ہے۔"

جوشِ عقیدت میں بڑی بی شاہ صاحب کے قدموں سے لپٹ گئیں۔ کپکپاتی ہوئی آواز میں بولیں ——— "آپ کو کیا نہیں معلوم۔ سب باتیں آپ پر روشن ہیں۔ بے شک ہم اپنی سی ساری کوششیں کر کے تھک ہار چکے ہیں لیکن جیسے خدا کی رحمت پر بندی کا ایمان ہے ویسے ہی آپ کی کرامت پر بھی لونڈی کو یقین ہے ——— آپ چاہیں تو بگڑی ابھی بن سکتی ہے۔"

"میں تو اُس قادرِ مطلق کا ایک حقیر بندہ ہوں" ——— جوشِ عرفان میں شاہ صاحب کی آواز گلوگیر ہو گئی ——— "میں اُس کی عظیم بارگاہ میں صرف التجا کر سکتا ہوں۔ دُعا کر سکتا ہوں۔ آرزو مندوں کو منزلِ مُراد تک پہنچنے کا راستہ دکھا دینا میرا کام ہے۔"

"آپ ہمیں وہی راستہ دکھا دیجیے۔ ہم اتنا ہی چاہتے ہیں" مرزا صاحب کے لہجے میں بھی اب شاہ صاحب کے لیے عقیدت مندی کی جھلک تھی۔

"خیر میں آپ کو دوسرا طریقہ بتاتا ہوں" ——— شاہ صاحب مائل بہ کرم ہو کر بولے ——— "جسمانی ریاضت آپ سے ممکن نہیں تو پھر اللہ جل شانہٗ کی خوشنودی حاصل کرنے کے لیے مالی قربانی دیجیے۔ لیکن یہ کام بھی آپ کو خود اپنے ہاتھوں سے انجام دینا ہوگا" ——— مرزا صاحب رضا مند ہو گئے تو شاہ صاحب نے انھیں دولت کی قربانی کا مکمل نسخہ لکھا دیا ساتھ ہی ترکیب استعمال بتا کر بولے ——— "اگر یہ ساری باتیں میری ہدایات کے مطابق عمل میں آ گئیں تو سال کے اندر ہی اندر گود ہری مُراد سے آپ کا دامن بھرا ہوگا۔"

دعوت کھا کر شاہ صاحب رخصت ہونے لگے تو مرزا صاحب کو تاکید کرتے گئے کہ جیسے ہی بہو میں خوشی کے آثار ظاہر ہوں اپنی اس بوڑھی خادمہ کو ایک نیا جوڑا اور پچاس رُپے نقد دے دیجیے گا۔ یہ اللہ پاک کی خوشنودی کا سبب ہوگا۔ اس میں فرق نہ پڑنے پائے۔ بوڑھی خادمہ کا آپ پر اس لیے بھی حق ہے کہ میں اسی کے ذریعے آپ تک پہنچا ہوں۔"

رضیہ نے یہ سارا دن درد و کرب میں گزارا۔ بڑی بی شاہ صاحب اور مرزا صاحب میں جو باتیں ہوئی تھیں وہ خود اُس نے اپنے کانوں سے سُنی تھیں۔ اپنی ساس کے ساتھ پردے کے پیچھے وہ خود بھی موجود تھی۔

رضیہ کو اس کا احساس تو تھا کہ اس گھر میں اب اُس کی وہ پہلی سی وقعت نہیں رہی ہے لیکن اس بات کا اُسے گمان تک نہ تھا کہ اُس کی سوکن لانے کے منصوبے بھی اس مریں بن سکتے ہیں۔ رضیہ کے کانوں میں شاہ صاحب کے کہے ہوئے الفاظ گونج رہے تھے۔ "نصیب کا لکھا ٹلا نہیں کرتا ـــــ اُسے جلد ہی راضی ہونا پڑے گا" ـــــ رضیہ سوچ رہی تھی، حالات یہی رہے تو واقعی اُن کا انکار بھی باقی نہ رہ سکے گا۔ ہو سکتا ہے باپ بننے کی تمنا خود اُن کے اندر بھی جاگ اُٹھے۔ فطرت کا یہ تقاضہ محبت پر غالب آ جائے ـــــ پھر تو اُس کی سوکن کو اس گھر میں آتے دیر نہ لگے گی ـــــ اور تب ۔ ۔ ۔ اور تب ۔ ۔ ۔ ۔ رضیہ کی آنکھوں میں بے بسی کے آنسو آ گئے لیکن دوسرے ہی لمحے ایک نئے عزم کے ساتھ وہ مسکرا اُٹھی۔ حالات ابھی اُس کے قابو میں تھے۔ اب تک کی یہ ناکامیاں محض غلط تدبیروں کا نتیجہ تھیں۔ کوئی غیبی طاقت اُس سے کہہ رہی تھی۔ صحیح تدبیر ہی کامیابی کا زینہ ہے۔ وہ اب بھی اپنے مستقبل کو تباہی سے بچا سکتی ہے۔ رضیہ کو محسوس ہوا جیسے خود اُس کے اندر سوئی ہوئی ممتا ایک بارگی جاگ اُٹھی ہے۔ اس کی ویران گود ایک ننھے منے بچے کا تقاضہ کر رہی ہے اور رضیہ نے فیصلہ کر لیا کہ اب وہ اپنی ممتا کے تقاضے کو پورا کر کے رہے گی۔

گھڑی نے رات کے بارہ بجائے اور مرزا صاحب کے گھر سے ایک سایہ نکل کر گلی میں آ گیا۔ یہ خود مرزا صاحب تھے۔ اُن کے ہاتھ میں لال رنگ کی ایک پوٹلی تھی جس میں سوا چھٹانک سونا۔ سوا پاؤ چاندی۔ سوا تولہ مشک۔ سوا تولہ زعفران اور پڑھی ہوئی سات لونگیں بندھی تھیں۔ شاہ صاحب کی ہدایت کے بموجب مرزا صاحب کو یہ پوٹلی شہر سے باہر پرانے قبرستان کی کسی پرانی قبر میں خود اپنے ہاتھوں سے دفن کرنا تھی۔ مرزا صاحب جب تک آبادی میں رہے قدم قدم پر اس اندیشے سے اُن کا دل دھڑکتا رہا کہ کہیں کسی پہرے والے سپاہی سے اُن کا سامنا نہ ہو جائے۔ کہیں کوئی چور اُچکا سمجھ کر وہ انھیں للکار نہ بیٹھے۔ اُن کی عزت اور سلامتی خطرے میں نہ پڑ جائے ـــــ اور جب وہ آبادی سے گذر کر ویرانے میں آ گئے تو اور بھی بڑے بڑے وسوسے انھیں ڈرانے لگے۔ بھیانک اندھیری رات میں ہزاروں بُری روحیں انھیں اپنے اِرد گِرد منڈلاتی ہوئی محسوس ہوئیں۔ بھیانک اور ڈراؤنی صورتیں تیزی سے اپنی طرف بڑھتی ہوئی معلوم ہوئیں۔ کوئی طاقت جیسے رہ رہ کر مرزا صاحب کو ترغیب دے رہی تھی۔ بھاگو۔ واپس بھاگو! قدم آگے بڑھانے میں جان جانے کا خطرہ ہے۔ لیکن ایک دوسری طاقت بھی تھی جو انھیں آگے کی طرف دھکیل رہی تھی ـــــ بڑھتے چلو! کامیابی محض حوصلہ مندوں کا حصّہ ہے اور تم کم حوصلہ نہیں ہو۔ سارا راستہ مرزا صاحب کا اسی کش مکش میں گذرا ـــــ اور وہ قبرستان کے حدود میں پہنچ ہی گئے۔

قبرستان میں قدم رکھتے ہی مرزا صاحب کے دل کی دھڑکنیں اتنی بڑھ گئیں کہ انھوں نے بوکھلا کر جلدی سے ٹارچ روشن کر لی۔ روشنی کا دائرہ ایک بہت پُرانی قبر پر پڑ رہا تھا جو ایک طرف سے ٹوٹی ہوئی بھی تھی ـــــ مرزا صاحب کے سر سے جیسے ایک بھاری بوجھ ہٹ گیا۔ وہ تیر کی سی تیز رفتاری سے اُس قبر کی طرف جھپٹے ـــــ دوسرے لمحے اُن کے ہاتھ کی پوٹلی، ٹوٹی ہوئی قبر کی تاریک خلا میں تھی۔

واپسی میں مرزا صاحب نے غیر معمولی عجلت سے کام لیا یہاں تک کہ انھیں پیچھے مڑ کر دیکھنا بھی گوارا نہ ہوا۔ وہ اس سے بے خبر ہی رہے کہ اُن کی واپسی کے فوراً بعد ایک اونچی سی قبر کے پیچھے سے ایک سایہ نکل کر اُسی ٹوٹی ہوئی قبر کی طرف بڑھ رہا تھا۔

اس واقعے کے تیسرے ہی مہینے مرزا صاحب کے گھر میں خوشی کے شادیانے بج اُٹھے۔ بہو کی ویران کوکھ خدا کی قدرت سے آباد ہو چکی تھی۔ وہ تمنا جو بڑے بڑے آستانوں پر جبیں سائی کے بعد بھی پوری نہ ہو سکی تھی "کالے شاہ" کی نظر کرم کی بدولت اب پایۂ تکمیل کو پہنچتی نظر آ رہی تھی۔ گھر گھر میں "کالے شاہ" کی بزرگی اور کرامت کا چرچا تھا۔ بڑی بی کو نیا جوڑا اور پچاس رُپے نقد مِل چکے تھے اور مرزا صاحب کو "کالے شاہ" کی تلاش تھی تاکہ اُن کی مناسب خدمت کر کے اپنے طور پر اظہارِ تشکر کر سکیں کہ اچانک انھیں دنوں میں سے ایک دن مرزا صاحب اپنی مردانہ بیٹھک میں بیٹھے ہوئے صبح کا اخبار دیکھ رہے تھے کہ ایک خبر پر اُن کی نگاہیں جم کر رہ گئیں۔ لکھا تھا۔

سادھو کے بھیس میں ایک نامی مجرم کی گرفتاری۔

گورکھپور۔ کل دن میں مقامی پولیس نے ایک نامی مجرم نوشاد خاں کو گرفتار کر لیا جو سادھوؤں کے بھیس میں تھا۔ مجرم کئی بار کا سزا یافتہ ہے۔ وہ اس نئے بھیس میں بھی کتنے ہی آرزو مندوں کو مختلف بہانوں سے ٹھگتا رہا ہے۔ پولیس نے مجرم کے قبضے سے کوئی ڈھائی سیر سونا اور تقریباً چار ہزار کے نوٹ برآمد کیے ہیں۔

خبر کے آخر میں نوشاد خاں کا حُلیہ درج تھا جو ہو بہو "کالے شاہ" کا حُلیہ تھا ـــــ مرزا صاحب کا ذہن چکر کھا کر رہ گیا۔ اُسی وقت مرزا صاحب کے زنان خانے سے اُن کی جوان خادمہ گلشن برآمد ہوئی۔ گلشن کے ہاتھ میں ایک

بند لفافہ دبا ہوا تھا ـــــ گلشن پر نظر پڑتے ہی مرزا صاحب کو یاد آگیا کہ ان کا مخصوص خاص دان گلوریوں سے خالی پڑا ہے اور انھوں نے آواز دے کر گلشن کو بُلا لیا۔ گلشن قریب آئی تو مرزا صاحب کی نگاہیں اُس لفافے سے ٹکرا گئیں جو گلشن کے ہاتھ میں تھا ـــ مرزا صاحب پوچھ ہی بیٹھے۔

"یہ خط کیسا ہے گلشن ؟"

"دُلہن نے ڈاک میں ڈالنے کو دیا ہے" ـــ گلشن رُکتے رُکتے بولی۔

"دیکھوں !" ـــ مرزا صاحب نے ہاتھ بڑھا دیا۔ لفافہ پر لکھے ہوئے پتہ پر نگاہ پڑتے ہی وہ چونک سے پڑے ـــ لفافہ پر ایک بڑے یونانی دواخانے کا پتہ تحریر تھا۔

ایک حیرت کے عالم میں مرزا صاحب نے لفافہ چاک کر ڈالا اور خط نکال کر پڑھنے لگے۔ اُن کے علم میں بہو کو ایسی کوئی بیماری نہ تھی جس کے لیے بہو کو یوں مخفی طور پر کسی طبی ادارے سے خط و کتابت کی ضرورت ہوتی۔

دوسرے دن مرزا صاحب اپنے ملنے والوں سے کہہ رہے تھے:

"کل کا اخبار تو آپ لوگوں نے دیکھا ہی ہوگا ؟ ۔ وہ کمبخت "کالے شاہ" تو ایک ہی بدمعاش نکلا اور جس بات کو ہم اُس ٹھگ کی کرامت کا نتیجہ سمجھ بیٹھے تھے اصل میں وہ علمِ طب کی برکت کا نتیجہ ٹھیری۔ ہماری بے خبری میں بہو نے خط کے ذریعہ ہی اپنے لیے نسخہ اور دوائیں منگوالی تھیں اور بہو کے لیے خوشی کی یہ مبارک گھڑی محض اُنھیں دواؤں کے استعمال کا نتیجہ ہے ـــ بہو کی سمجھ داری پر مجھے واقعی فخر ہے۔ تن درست اور توانا اولاد ہی ملک و قوم کا گرانمایہ سرمایہ ہے۔

اتفاق سے یہ خط کل میرے ہاتھ لگ گیا تھا اور تب ساری حقیقت مجھ پر آشکارا ہوئی۔ واقعی یہ ہماری بھول تھی کہ ہم اپنی طبی ضروریات کے موقعوں پر اب تک طبی امداد کو نظر انداز کرتے رہے ـــ اِدھر اُدھر بھٹکتے رہے اور لُٹتے رہے۔"

"ہمدرد صحت" کے متعلق اپنی رائے اور مشورے لکھیے۔
ہم آپ کے مفید مشوروں کا خیر مقدم کریں گے۔

ہیضہ

ہیضہ بڑی خطرناک بیماری ہی، جو وبائی طور پر پھیل جاتی ہی اور بیمار کو اتنے قے، دست آتے ہیں کہ وہ کمزور اور نڈھال ہوجاتا ہی

ہیضہ کیوں اور کس طرح ہوتا ہی؟

ہیضہ کی بیماری ایک کیڑے کی وجہ سے ہوتی ہی جس کو انگریزی میں VIBRIO CHOLERA کہتے ہیں۔ بیماری کی چھوت لگنے سے کیڑا آنتوں میں چلا جاتا ہی اور بیماری کے کیڑے قے اور دستوں سے خارج ہوکر دودھ پانی اور کھانے کی دوسری چیزوں میں مل کر تن درست آدمیوں کی آنتوں میں پہنچ جاتے ہیں اور انھیں بیمار ڈال دیتے ہیں۔ کبھی کنوئیں، چشمے یا جھیل کے پانی میں ہیضہ کے کیڑے یا اس کا زہر مل جاتا ہی۔ اس طرح یہ بیماری وبائی طور پر پھوٹ پڑتی ہی۔

پہچان

پیٹ میں ہلکا درد ہوکر قے اور دست ہونے لگتے ہیں۔ اکثر صبح کو دست آتے ہیں۔ پہلے فضلہ نکلتا ہی پھر چاولوں کی پیچ کی طرح دست آنے لگتے ہیں۔ تھوڑی دیر بعد قے شروع ہوجاتی ہی جس میں پہلے کھایا پیا نکلتا ہی پھر پتوں کی قے ہونے لگتی ہی۔ بعد میں قے کا رنگ بھی پیچ جیسا ہوجاتا ہی۔ بیماری بڑھ جانے پر قے دست زیادہ ہوجاتے ہیں۔ ٹانگوں، سر اور پیٹ میں درد ہوتا ہی۔ پیاس زیادہ ہوتی ہی۔ پانی پیتے ہی قے ہوجاتی ہی۔ گھبراہٹ اور بے چینی بڑھ جاتی ہی۔ دو تین گھنٹے سے دس بارہ گھنٹے تک یہی حالت رہتی ہی۔ پھر کمزوری بہت ہوجاتی ہی قے اور دستوں سے خون کا پانی زیادہ مقدار میں نکل جانے کی وجہ سے خون گاڑھا پڑجاتا ہی اور رگوں میں اس کا چکر ہلکا ہوجاتا ہی۔ بیمار کمزور ہوجاتا ہی۔ ٹھنڈا پسینہ آتا ہی۔ بدن بھی برف کی طرح ٹھنڈا ہوجاتا ہی۔ چہرہ دب جاتا ہی۔ آنکھیں پتھرا جاتی ہیں، پیاس بہت لگتی ہی، پیشاب بند ہوجاتا ہی، نبض کمزور ہوجاتی ہی، چہرے پر مُردنی چھا جاتی ہی۔ دست بند ہوجاتے ہیں، قے آتی رہتی ہی۔ ۳ سے ۱۸ گھنٹے کے اندر بیمار رخصت ہوجاتا ہی۔

ہیضہ سے بچیے

ہیضہ گندگی سے پھیلتا ہی۔ بیماری کے زمانے میں صفائی کا پورا بندوبست رکھنا چاہیے۔ صاف ستھرے کپڑے پہنیے، بیماری سے ڈرنا نہیں چاہیے۔ پانی پکا کر پینا چاہیے۔ مٹکا تو بھی پکے ہوئے پانی سے دھوئیے۔ دودھ بھی جوش دیکر پینا چاہیے۔ برف، لیمونیڈ اور سوڈا نہیں پینا چاہیے۔ ہیضہ کے دنوں میں خالی پیٹ گھر سے نہ نکلیے۔ کھانا تازہ اور بہت ہلکا اپنے مقررہ وقت پر کھائیے۔ گلے سڑے اور کچے پھل منھ سے بھی نہ لگائیے۔ کھیرہ، ککڑی، کیلا، خربوزہ، تربوز، امرود، آڑو اور آم نہ کھائیے۔ جن چیزوں سے ہاضمہ بگڑتا ہی وہ بالکل نہ کھانی چاہییں مثلاً پوری کچوری، حلوا، کیک، پیسٹری اور مٹھائی وغیرہ۔ کھانے پینے کی چیزوں کو ڈھانک کر رکھیے تاکہ مکھیاں نہ بیٹھ سکیں، مکھیوں کو ہیضے کے

کیڑوں کا ہوائی جہاز

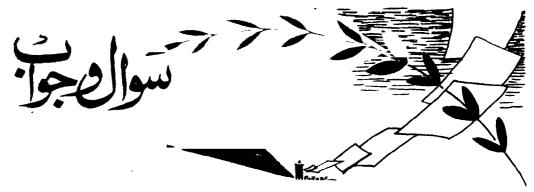
سمجھیے، کیڑے ان کی ٹانگوں سے چمٹ کر کھانے پینے کی چیزوں میں مل جاتے ہیں۔ کھانے کے برتنوں کو خوب گرم پانی سے دھوئیے، سیلے کپڑے نہ پہنیے۔ کھانا کھانے کے بعد دونوں وقت قل زم کے چار قطرے پانی میں ڈال کر پی لیا کیجیے اگر آپ ہی آپ پتلی اجابت (لوز موشن) ہوجائے تو انوشدارو چھوٹے کھاکر اوپر سے قل زم چار بوند، عرق پودینہ ایک چھٹانک میں ڈال کر پی جائیے۔ رنج فکر اور خوف سے بچیے۔ ہر کھانے کے ساتھ پیاز، پودینہ اور سرکہ یا عرق نعناع ضرور استعمال کیجیے۔

علاج

قے اور دستوں کو روکنے میں جلدی نہیں کرنی چاہیے، بلکہ ایک گلاس گرم پانی میں ذرا سا کھانے کا نمک اور پانچ تولے سکنجبین ملاکر پی جائیے۔ اس سے قے آکر پیٹ خوب دُھل جائے گا۔ اس کے بعد جوارش کمونی یا جوارش انارین یا جوارش عود ترش چھ ماشے کھائیے۔ پیاس کے وقت عرق گلاب گھونٹ گھونٹ پینا چاہیے۔ گلاب پاؤ سیر میں ۳ ماشے لونگیں اُبال کر پئیں تو زیادہ اچھا ہے۔ حب زہر مہرہ ایک عدد کھاکر اوپر سے قل زم ۳ بوند، عرق گلاب ایک چھٹانک، عرق بید مشک ایک چھٹانک، شربت انار ترش یا سکنجبین سرکہ ۲ تولے ڈال کر پینا چاہیے۔

ہاتھ پاؤں کی اینٹھن دور کرنے اور بدن کو گرم کرنے کی غرض سے جواہر مہرہ ایک ٹکیہ دَوَاءُ المسک ۳ ماشے میں ملاکر کھائیے، اوپر سے عرق گلاب پی لیجیے۔ کمزوری دُور کرنے کے لیے دَوَاءُ المسک پانچ ماشے، ماءُ اللحم پانچ تولے میں گھول کر پینی چاہیے۔ پیشاب بند ہو جائے تو سفوف شورہ قلمی ۵ ماشے پھانک کر اوپر سے گوکھرو ۵ ماشے، کباب چینی ۵ ماشے، خربوزے کے بیج ۵ ماشے میں پکاکر پی جائیے اور ناف پر شورہ قلمی گائے کے دودھ میں پیس کر لگائیے۔ بے ہوشی ہو جائے تو نارجیل دریائی ۴ رتی، زہر مہرہ خطائی ۴ رتی، جدوار اصل ۴ رتی، پپیتہ ۴ رتی، پیارانگا ۴ رتی گلاب میں گھس کر پلائیں۔ پیٹ پھول جائے تو حب حلتیت ایک عدد کھاکر سونف ۶ ماشے، پودینہ ۶ ماشے، نرکچور ۵ ماشے، لونگ ۵ عدد، چھوٹی الائچی ۵ عدد گلاب میں پکاکر پی لیں۔ اور قل زم کی ۴ بوندیں ہر چار گھنٹے بعد پانی میں ڈال کر پیتے رہیں۔ حب پپیتہ ۴ عدد یا پچنول ایک ٹکیہ کھانے سے بھی اپھارہ دور ہو جاتا ہے۔

کھانا پینا

شروع میں اور شدت کے زمانے میں کھانا بند رکھیے۔ گلاب برف کے اوپر ٹھنڈا کر کے گھونٹ گھونٹ پیتے رہیے۔ قے نہ آرہی ہو تو انار یا سنترہ کا رس پینا چاہیے۔ حالت ذرا ٹھیک ہو جانے پر آشِ جو پیا جائے۔ طبیعت اور کچھ ٹھیک ہو جانے پر آشِ جو میں دودھ بھی ملالیں۔ پھٹے ہوئے دودھ کا پانی بھی پی سکتے ہیں۔ پھر آہستہ آہستہ ساگودانہ، اراروٹ اور اس کے بعد مونگ کی دال کی کھچڑی اور شوربہ چپاتی کھائیے۔ پھر کچی ڈبل روٹی کھائیں اور دھیرے دھیرے معمولی غذائیں کھانے لگیں۔

صحت کے لیے غذا

سوال: تندرستی قائم رکھنے کے لیے ہمیں کیسا کھانا کھانا چاہیے؟

شہید حسن - کراچی

جواب: صحت کے بقا اور قیام کے لیے ہمیں اپنی روزمرہ کی خوراک ایسی منتخب کرنی چاہیے جس میں غذا کے بنیادی ضروری اجزا شامل ہوں۔ غذا کے ضروری اجزا یہ ہیں:-

۱- لحمیات یا پروٹین (PROTEINS)
۲- شکریات یا کاربوہائیڈریٹ (CARBOHYDRATES)
۳- روغنیات یا فیٹس (FATS)
۴- نمکیات یا سالٹس (SALTS)
۵- پانی
۶- حیاتین یا وٹامنز (VITAMINS)

آپ روزانہ جو غذا استعمال کرتے ہیں ان میں کم و بیش یہ اجزا موجود ہوتے ہیں۔ ضرورت ہے کہ غذا کے انتخاب میں اس کا خیال رکھیں کہ لوٹ پھیر کر یہ سب اجزا ہمارے جسم کو حاصل ہوتے ہیں۔

جسمانی کمزوری

سوال: میرا جسم کمزور ہے اور وہ چستی اور پھرتی مجھ میں نہیں ہے جو میری عمر کی لڑکیوں میں ہے۔ میری عمر ۲۰ سال ہے۔ ہاضمہ بھی خراب رہتا ہے۔

سلیمہ - ڈھاکہ

جواب: آپ کی صحت کی خرابی کا ذمہ دار آپ کا ہاضمہ ہے۔ جو غذا آپ کھاتی ہیں جب تک وہ پورے طور پر ہضم نہ ہوگی، صحت و طاقت سے آپ کی ان بن ہی رہے گی۔ اس لیے سب سے پہلے آپ ہاضمہ کو درست کیجیے۔ ہاضمہ کو منانے کے لیے آپ:

۱- کھانا کھانے کے اوقات مقرر کر لیجیے۔
۲- جہاں تک ہو سکے دو کھانوں کے درمیان کچھ نہ کھائیے۔
۳- کھانے میں ثقیل اور دیر ہضم اشیا سے پرہیز کیجیے۔
۴- کھانے سے آدھا گھنٹہ پہلے اور کھانے کے دو گھنٹے بعد پانی پیجیے۔
۵- کھانے کے دوران میں اگر بہت ہی پیاس لگے تو تھوڑا سا پانی پی لیجیے۔
۶- پانی کافی مقدار میں پیا کیجیے۔ دن بھر میں آٹھ دس گلاس پانی پینا چاہیے۔
۷- نہار منہ ایک دو گلاس تازہ پانی پی لیا کیجیے۔

ہاضمہ کی اصلاح کے بعد آپ غذا میں دودھ، دہی، انڈے اور سبز ترکاریوں کا استعمال کیجیے۔ تھوڑی سی ورزش ضرور کیا کیجیے۔ کام اور تفریح کے درمیان توازن پیدا کیجیے۔ بہت زیادہ اور مسلسل کام کرنے سے جسم کی جو طاقت صرف ہوتی ہے اس کو دوبارہ حاصل کرنے کے لیے جسم کو تھوڑے تھوڑے وقفہ کے ساتھ آرام کرنا ضروری ہے۔ مسلسل آرام اور بے کامی سے بھی سستی اور اضمحلال پیدا ہوتا ہے۔ کام اور آرام دونوں میں اعتدال رہے۔

چھوٹا قد

سوال: میرا قد چھوٹا ہے۔ بعض انگریزی دواؤں کے متعلق دعوے کیا جاتا ہے کہ ان کے استعمال سے انسان کا قد بڑھ جاتا ہے۔ آپ رہنمائی فرمائیے کہ حقیقت کیا ہے؟

(ذوالفقار - دہلی)

جواب: ہمارا پُرخلوص مشورہ یہ ہے کہ آپ اپنے قد کے متعلق سوچنا چھوڑ دیجیے۔ قد کے چھوٹے یا بڑے ہونے پر انسان کی زندگی یا کامیابی کا انحصار نہیں ہے۔ چھوٹے چھوٹے قد والوں نے بھی دنیا میں بہت سے بڑے بڑے کام بلکہ کارنامے انجام دیے ہیں۔ انسان کی بڑائی اس کے کاموں اور قابلیت

سے معلوم ہوتی ہے کہ قد سے۔ انسانی قد کے چھوٹے یا بڑے ہونے کا انحصار بعض غددوں خاص طور پر غدۂ درقیہ (THYROID GLAND) کے فعال اور ہارمونوں کی کمی یا زیادتی پر ہے۔ غدۂ درقیہ کے فعل میں کسی خامی یا ہارمونوں کے فعل میں کمی کی وجہ سے بعض لوگوں کا قد چھوٹا رہ جاتا ہے اور یہ صورت پیدائشی ہوتی ہے اور دواؤں سے بالعموم تبدیل نہیں ہوتی۔ اشتہاری دعاؤں کو منہ نہ لگائیے۔ اس کے بجائے اپنی عام صحت کا خیال رکھیے اور ورزش کو معمول بنا لیجیے۔ مسلسل ورزش سے عام صحت بہتر ہوگی اور جسم کے اعضا کی نشوونما کے ساتھ قد میں کچھ نہ کچھ اضافہ ہوگا، لیکن نہ اس حد تک کہ پستہ قد آدمی دراز قامت ہو جائے۔

جنسیات کے متعلق

سوال: ہمدرد صحت اتنا پیارا رسالہ ہے اور سوال و جواب کے صفحوں میں جو معلومات اور ہدایات آپ دیتے ہیں، وہ بڑی ہی کارآمد ہوتی ہیں لیکن جنسیات کے متعلق سوالوں کے جواب نہ دے کر آپ بڑی زیادتی کرتے ہیں۔

(قمر کمال - حیدرآباد)

جواب: ہمدرد صحت کے متعلق آپ کے کلماتِ خیر کا بہت بہت شکریہ۔ ادارے کا مقصد انسانی زندگی کے مختلف پہلوؤں کے متعلق قارئین کرام کی رہنمائی کرنا ہے۔ جنسیات بھی زندگی کا ایک پہلو ہے اور اس کے متعلق رسالے میں ضروری معلومات وقتاً فوقتاً شائع ہوتی رہتی ہیں۔ سوال و جواب کے کالم میں 'جنس' کو نایاب نہیں کہا جا سکتا ہے۔ یہ ضرور ہے کہ ہم جنس کے نام پر فحاشی کے قائل نہیں ہیں اور رسالے کو عریانی کا پلندہ نہیں بنانا چاہتے۔

جنسیات ایک علم ہے، ضروری اور مفید علم۔ یہ علم دوسرے علوم کی طرح زندگی کے ایک نازک شعبے سے بحث کرتا ہے اور نوجوانوں کے لیے اِس علم کا مطالعہ بےحد ضروری ہے۔ اِسی لیے ہم ہمدرد صحت میں نوجوانوں کی رہنمائی کے لیے مفید سائنسی معلومات فراہم کرتے ہیں۔

لیکن ہوتا یہ ہے کہ عام طور پر قارئین جنسیات کے متعلق ایسے سوالات کرتے ہیں جو ذاتی نوعیت کے ہوتے ہیں۔ ایسے مسائل پر ہمدرد صحت میں لکھنا نہ مفید ہوتا ہے نہ مناسب۔ آپ جنسیات کے متعلق تعلیمی اور اصولی سوالات کر سکتے ہیں، جن کے جوابات سے سب مستفید ہو سکیں۔

مجھے نیند نہیں آتی

سوال: مجھے اکثر رات کو نیند نہیں آتی۔ جب سونے کے لیے بستر پر لیٹتی ہوں تو خیالات کا ہجوم آ جاتا ہے اور نیند کوسوں دور ہوتی ہے۔ اس کا علاج کیا ہے؟

ناہید - کراچی

جواب: آپ نے اپنی صحت کے متعلق کچھ نہیں لکھا۔ اگر آپ کی عام جسمانی صحت خراب ہے، تو اس کی بحالی و بہتری ضروری ہے۔ اکثر ایسا بھی ہوتا ہے، معدہ کمزور ہوتا ہے اور کھانا ہضم نہ ہونے کی وجہ سے طبیعت بھاری رہتی ہے۔ پیٹ کی گڑبڑ کی وجہ سے آرام نہیں ملتا اور نیند نہیں آتی۔ اس صورت میں ہاضمے کی اصلاح پر توجہ کیجیے اور عام صحت کو بہتر بنائیے۔ جیسا کہ آپ نے لکھا ہے، خیالات کا ہجوم آپ کو پریشان کرتا ہے۔ دماغ پر فکروں کا بار اور خیالات کی پریشانی نیند اُڑانے کے لیے کافی ہے۔ اس کا علاج، ان خیالات سے چھٹکارا ہی ہے اور یہ جب ہی ممکن ہے کہ خیالات میں تنظیم پیدا کی جائے، ان کو تعمیری نتائج اخذ کرنے کے لیے استعمال کیا جائے۔

آپ اپنے خیالات کا تجزیہ کیجیے۔ جن مسائل سے متعلق یہ خیالات ہیں، ان کا نہایت سکون کے ساتھ گہرا جائزہ لیجیے۔ مختلف مسائل کو آپس میں خلط ملط نہ ہونے دیجیے۔ ان مسائل کو علیحدہ علیحدہ سوچیے اور فیصلہ کن انداز پر ان کے حل نکالنے کی کوشش کیجیے۔ بہتر ہے کہ آپ ان تمام مسائل کو ایک کاغذ پر لکھ لیں تاکہ وہ آپ کے ذہن میں گڈمڈ ہو کر اُلجھن پیدا نہ کر سکیں۔ جب ان کو لکھ لیں گی تو آپ کو اندازہ ہوگا کہ ان میں سے کئی مسائل تو بہت معمولی نوعیت کے ہیں۔ باقی مسائل کے متعلق بھی آپ کے ذہن سے بار ہلکا ہو جائے اور اُلجھن کم ہو جائے گی۔

سونے کے وقت دو تین گھنٹے پہلے کھانا کھا لیجیے۔ جب بستر پر لیٹیں تو ذہن کو خیالات سے آزاد کرنے کی کوشش کیجیے۔ شروع شروع آپ کو ایسا کرنے میں کچھ دِقت محسوس ہوگی، لیکن جلد ہی آپ اس میں کامیابی حاصل کر لیں گی۔

لیٹتے وقت کسی بہت اچھی سی دل چسپ کتاب کا مطالعہ شروع کر دیجیے اور دماغ کو اس پر مرکوز کرنے کی کوشش کیجیے۔ اس سے خیالات میں یکسوئی پیدا ہو کر نیند آ جائے گی اور آپ ان ہجوم خیالات سے چھٹکارا پا لیں گے۔

کاروزی تھرومبوسس

سوال، بدقسمتی سے مجھے کاروزی تھرومبوسس کی شکایت ہے۔ اس میں ہوتا یہ ہے کہ قلب کی شریان میں ایک قسم کا مادّہ جمع ہونا شروع ہوجاتا ہے اور اس کی وجہ سے وہ رفتہ رفتہ اتنی چھوٹی و تنگ ہوجاتی ہے کہ اس میں سے خون کا ایک قطرہ بھی نہیں گزر سکتا۔ اس صورت میں خون کا قطرہ جم کر شریان کو بالکل ہی بند کردیتا ہے۔ اس کی وجہ سے قلب کا تغذیہ بند ہوجاتا ہے اور اس کا قوی امکان پیدا ہوجاتا ہے کہ اس کی حرکت بند ہوجائے۔ میرے قلب کی ایک شریان اس طرح بند ہوچکی ہے اور میں مرتا مرتا بچا ہوں۔ آپ سے میری یہ درخواست ہے کہ اس مرض میں کچھ ایسی غذائی ہدایات دیجیے کہ یہ مرض مجھے دوبارہ نہ ہونے پائے۔ مرحبا احمد - تنکارپور

جواب، عام طور پر مشہور ہے کہ یہ مرض موٹے لوگوں کو زیادہ ہوتا ہے۔ خاص طور پر ان لوگوں کو جو چکنائی زیادہ کھانے کے عادی ہوتے ہیں۔ ایک حد تک تو یہ بات صحیح ہے کہ زیادہ چکنائی سے خون کی نالیوں کو بھی نقصان پہنچ سکتا ہے۔ لیکن چکنائی کے علاوہ اور دوسری چیزیں بھی ہیں جو دراصل کاروزی تھرومبوسس کا باعث ہوتی ہیں۔ چناں چہ ہم یہاں آپ کی اور آپ جیسے دوسرے قارئین ہمدرد صحت کی رہنمائی کے لیے یہ بتانا چاہتے ہیں کہ اس مرض کی تہہ میں وہ کون سی غذائی غلطیاں ہیں جو دراصل کاروزی تھرومبوسس کا سبب بنتی ہیں۔ ایسے شخص کو جسے یہ مرض ایک بار ہوچکا ہو یا اس میں اس کے ہونے کا زیادہ امکان پایا جاتا ہے۔ اسے بہت زیادہ پکی اور تلی ہوئی غذاؤں سے پرہیز کرنا چاہیے۔ نیز میدہ، سفید چینی، مٹھائیاں، چاکلیٹ، ٹانی وغیرہ کا استعمال بھی اس کے لیے مضر ثابت ہوگا۔ یہ تو ہُوا "پرہیز" کا منفی پہلو۔ یہاں ہم مثبت طور پر غذا سے متعلق حسب ذیل سُنہری قاعدے پیش کرنا چاہتے ہیں:۔

۱۔ جو غذا بھی آپ کھائیں، وہ زیادہ تر قدرتی اور طبعی حالت میں ہونی چاہیے
۲۔ جتنی غذا بھی آپ کھائیں وہ آپ کی بھوک کے بالکل مطابق ہونی چاہیے اس سے بڑھنی نہیں چاہیے۔

ان ہی دو قاعدوں کی قدرے تشریح کرکے اپنی بات ختم کردیں گے۔ پہلے قاعدے کا یہ مطلب نہیں ہے کہ غذا بالکل طبعی حالت یعنی کچی، بغیر پکائے کھانی چاہیے۔ انسان ہزارہا سالوں سے اپنی غذا کو پکا کر کھا رہا ہے۔ اس کے دانتوں کی ساخت بھی بتاتی ہے کہ وہ ہر غذا کچی حالت میں نہیں کھا سکتا۔ اس لیے اس کا یہ مطلب لینا صحیح نہیں ہوگا کہ ہم بغیر پکائے کچی غذا کھائیں بلکہ اس کا مطلب یہ ہے کہ غذا کو پکایا تو جائے، مگر سادہ طریقے سے۔ نہ وہ بہت زیادہ پکائی جائے اور نہ بہت چٹپٹے قسم کے مسالحات وغیرہ استعمال کیے جائیں۔ آپ چوپایوں اور پرندوں دونوں کا گوشت استعمال کرسکتے ہیں لیکن سیدھے سادے طریقے پر۔ ٹن میں پیک کیے ہوئے گوشت مچھلی، ترکاری اور پھل تازہ کی تعریف میں نہیں آتے۔ ان کی ہم سفارش نہیں کریں گے۔ علاوہ ازیں مٹھائیاں، کیک پیسٹری، پڈنگ، حلوے اور پکوان وغیرہ بھی سادہ غذاؤں کی تعریف میں آتے۔ دوسرا قاعدہ اپنی جگہ واضح ہے اور پہلے سے بھی زیادہ اہم اور قابل لحاظ ہے۔ لیکن جتنا زیادہ یہ قاعدہ واضح ہے یعنی یہ بات کہ ایک شخص کو اپنی بھوک سے زیادہ نہیں کھانا چاہیے، اتنا ہی زیادہ اس پر عمل کرنا مشکل ہے۔

اپنے گھر میں تو ایک شخص کسی نہ کسی حد تک اس قاعدے کی پابندی کرلیتا ہے لیکن باہر دعوتوں میں اس قاعدے کی پابندی بالکل ناممکن ہوجاتی ہے۔ ضیافتوں میں جو کھانا کھایا جاتا ہے اس میں بھوک کی نسبت کا لحاظ رکھنا بالکل ممکن نہیں ہے۔ تقریباً ہر شخص اپنے دوست واحباب کی مجلس میں ہمیشہ کچھ زیادہ ہی کھا لیتا ہے۔ پھر ان دعوتوں میں طرح طرح کے کھانے ایک ہی دسترخوان پر چُن دیے جاتے ہیں۔ اس تنوع کے ساتھ جب پُرخوری بھی چلتی ہے اور اکثر چلتی ہے تو بالآخر اس کا نتیجہ بیشتر حالات میں کاروزی تھرومبوسس کی شکل میں ظاہر ہوتا ہے۔ لہٰذا ہمارا مخلصانہ مشورہ یہ ہے کہ آپ پہلے قاعدے سے بھی زیادہ اس دوسرے قاعدے کی پابندی کرنے کی کوشش کیجیے۔ یہ دوسرا قاعدہ ایسا ہے کہ آپ کسی کھانے میں اگر بدپرہیزی بھی کرلیں گے یعنی غیر مطلوبہ چیزیں کھالیں گے جیسے حلوہ، کیک، پیسٹری، مٹھائیاں وغیرہ تو دوسرے قاعدے کی پابندی یعنی یہ کہ کھانا بھوک سے زیادہ نہ کھایا جائے، اس کے مضرات سے بڑی حد تک بچا دے گا اور آپ کو شاید عمر بھر دوبارہ اس خوف ناک قلبی مرض سے سابقہ پیش نہ آئے۔

ہنسنا، قہقہہ لگانا

سوال، کیا ہنسنا صحت کے لیے مفید ہے؟ کہا جاتا ہے کہ ہنسنے اور قہقہہ لگانے سے تندرستی اچھی ہوتی ہے اور صحت پر خوشگوار اثر پڑتا ہے۔ آپ کی کیا رائے ہے؟ (نجمہ سلطانہ - جے پور)

جواب، جی ہاں یہ ہنسی کی بات نہیں ہے کہ ہنسی صحت کے لیے مفید ہے۔ ہنسنے سے دل کو خوشی حاصل ہوتی ہے اور طبیعت کو فرحت۔ اعصاب کی تکان دُور ہوتی ہے۔ پھیپھڑوں میں معمول سے زیادہ ہوا داخل ہوتی ہے اور زیادہ نسیم (آکسیجن)، کے پھیپھڑوں میں پہنچنے سے پورے جسم میں طاقت آتی ہے۔ ویسے بھی یہ تو آپ بھی جانتی ہیں کہ خوشی اور خوش دلی جو ہنسنے کا لازمی نتیجہ ہے، کا اور صحت کا چولی دامن کا ساتھ ہے۔ ہنسنا صحت کی علامت ہے اور صحت مند لوگ عام طور پر خوش مزاج اور ہنس مُکھ ہوتے ہیں۔

بازو کی ورزشیں

ورزش کھیل کود

موسیو محمد اقبال حسین

اِس سے قبل کی دو اشاعتوں میں انگلیوں اور کلائی کی ورزشیں دی جا چکی ہیں۔ اس اشاعت میں بازوؤں کو مضبوط کرنے کی چند ورزشیں دی جا رہی ہیں۔

بازوؤں کی نشو و نما و بالیدگی ظاہری حُسن اور حقیقی ضرورت دونوں اعتبار سے ضروری ہے۔ عورت و مرد، جوان و بوڑھا، غرض ہم سے کون ہے جو روز مرہ کے کاموں میں بازوؤں سے کام نہیں لیتا۔ اس لیے بازوؤں کی ورزش تقریباً ہر شخص کے لیے ضروری ہے۔ یہ ورزشیں کہنیوں سے کلائی اور شانے سے کہنی تک بازو کے ان دونوں حصّوں کو مضبوط و توانا کرتی ہیں۔ ان ورزشوں کے لیے حسب ذیل دو چیزوں کی ضرورت پڑے گی :- ایک چھوٹی چوکی (۲) ایک اسٹول جو بارہ انچ اونچا ہو اور اس کی سیٹ ۲۰×۱۲ انچ ہونی چاہیے اور وزن میں تقریباً ۴ سیر یا ۸ پونڈ۔

(شکل ۱)

ابتدائی پوزیشن :- فرش پر بیٹھیے اس طرح کہ آپ کے دونوں پاؤں آگے کی جانب پھیلے ہوئے ہوں اور ان کے درمیان چھوٹی چوکی رکھی ہو۔ آپ اس چوکی پر اسٹول رکھیے، اِس طرح کہ اس کی سیٹ کا رخ آپ کی طرف ہو اور پھر اپنے دونوں ہاتھ بڑھا کر اس اسٹول کے دونوں کناروں کے درمیان میں سے پکڑ لیجیے۔ (شکل ۱)

(شکل ۲)

پہلی ورزش : دونوں بازو سیدھے رکھیے۔ پھر چوکی پر سے اسٹول کو تقریباً پانچ انچ اوپر کی طرف اٹھائیے اور اتنی دیر ٹھیرائے رکھیے کہ آپ پانچ تک گن لیں۔ اِس کے بعد اسٹول کو واپس چوکی پر لے آئیے۔ اس ورزش کو دس مرتبہ کیجیے۔ (شکل ۲)

(شکل ۳)

دوسری ورزش : چوکی پر سے اسٹول کو اٹھا کر سر کے اوپر لائیے۔ ہاتھ سیدھے رہیں اور یہاں اتنی دیر تک ٹھیرائیے کہ آپ پانچ تک گن لیں۔ اس کے بعد اسٹول کو نیچے لائیے اور جب وہ چوکی سے پانچ انچ کے فاصلے پر رہ جائے تو اسے وہیں ٹھیرا لیجیے اور پانچ تک گنتی کیجیے۔ اس کے بعد واپس چوکی پر لے آئیے۔ اسے پانچ مرتبہ کیجیے اور رفتہ رفتہ بڑھا کر بیس مرتبہ تک لے جائیے۔ (شکل ۳)

ورزش ۳ : ہاتھ سیدھے رکھیے۔ اسٹول کو چوکی سے پانچ انچ اوپر اٹھائیے اور اسے اس جگہ اتنی دیر ٹھیرائیے کہ آپ پانچ تک گنتی کر لیں پھر دونوں ہاتھ کی کہنیوں میں خم دے کر اسٹول کو سینے کی طرف لائیے یہاں تک کہ اس کی سیٹ سینے سے لگ جائے۔ بعدہٗ ہاتھوں کو پھیلائیے اور واپس ابتدائی پوزیشن میں پہنچ جائیے (شکل ۳)۔ اس ورزش کو پانچ مرتبہ کیجیے۔

(شکل ۳)

ورزش ۴ : اسٹول کو چوکی سے پانچ انچ اوپر اٹھائیے۔ پھر دونوں ہاتھ کی کہنیوں کو خم دے کر اسٹول کو سینے کی طرف لے آئیے۔ یہاں تک کہ اس کی

سیٹ سینے سے لگ جائے۔ اس کے بعد اسٹول کو اس طرح پلٹ کر کہ اس کی سیٹ نیچے ہو جائے، دونوں ہاتھوں کو سر کے اوپر لے جائیے۔ بعدہٗ پہلے اسٹول کو سینے تک واپس لائیے اور پھر وہاں سے ابتدائی پوزیشن پر پہنچ جائیے۔ (شکل ۵)

ورزش ۵ : ابتدائی پوزیشن۔ اس طرح سیدھے کھڑے ہو جائیے کہ آپ کے دونوں پاؤوں کے درمیان چار انچ کا فاصلہ ہو۔ بعدہٗ بالائی حصۂ جسم کو اتنا آگے کی جانب جھکائیے کہ اسٹول جو آپ کے سامنے فرش پر رکھا ہے آپ اس کے دونوں کنارے اپنے ہاتھوں سے پکڑ لیں۔ (شکل ۶)

شکل ۶

اس ابتدائی پوزیشن کے بعد دونوں ہاتھوں سے اسٹول کو سینے تک اٹھائیے۔ یہ خیال رہے کہ آپ کا بالائی حصۂ جسم ویسا ہی جھکا رہے گا جیسے کہ ابتدائی پوزیشن میں تھا۔ یہاں اسٹول کو اتنی دیر تک ٹھیرائیے کہ آپ پانچ تک گنتی کر لیں۔ پھر واپس ابتدائی پوزیشن پر پہنچ جائیے۔

(شکل ۷)

اسے دس مرتبہ تک کیجیے۔

ورزش ۶ : دونوں ہاتھوں سے اسٹول سینے تک اٹھائیے۔ اس طرح کہ بالائی حصۂ جسم اپنی ابتدائی پوزیشن پر قائم رہے۔ بعدہٗ ہاتھوں کو واپس نیچے لے جائیے لیکن اتنا کہ فرش سے اسٹول تین انچ تک اوپر رہے۔ اس کے بعد اسٹول کو پھر واپس سینے تک لے جائیے اور اس حرکت کو پانچ مرتبہ تک کیجیے۔ اس کے بعد ابتدائی پوزیشن پر پہنچ جائیے۔ (شکل ۸)

(شکل ۷)

شکل ۸

یہ گویا ایک مکمل حرکت ہوئی۔ اسے پانچ مرتبہ کیجیے اور ہر مکمل حرکت پر قدرے توقف کر لیا کیجیے۔

ورزش ۷ : دونوں ہاتھوں سے اسٹول سینے تک اٹھائیے۔ اس کے بعد بالائی حصۂ جسم کو بالکل سیدھا کر لیجیے۔ پھر دونوں ہاتھ سر کے اوپر لے جائیے۔ پھر واپس جھک کر پہلی پوزیشن پر آ جائیے۔ یہاں پہنچ کر ورزش ۶ کی جو حرکات ہیں یعنی سینہ سے اسٹول کو اتنا نیچے لیجانا کہ وہ فرش سے تین انچ اوپر رہے انھیں پانچ مرتبہ تک کیجیے۔ پھر واپس ابتدائی پوزیشن اختیار کر لیجیے (شکل ۹) اسے پانچ مرتبہ کیجیے۔

(شکل ۹)

دورانِ خون کے
حیرت انگیز حقائق!
کیا آپ جانتے ہیں کہ :-
• ہمارے خون میں ۳۰ ہزار ارب سُرخ ذرّات ہوتے ہیں اُن کی فنا و بقا کا سلسلہ ہر لحظہ جاری رہتا ہے یہاں تک کہ محض ایک سیکنڈ میں ایک لاکھ ذرّات ختم ہو کر اُن کی جگہ نئے ذرّات پیدا ہو جاتے ہیں۔
• ہمارا خون ایک لاکھ میل لمبی شریانوں اور وریدوں میں چودہ ہزار پائنٹ یومیہ کے حساب سے گردش کرتا ہے حالانکہ ہمارے جسم میں صرف چودہ پائنٹ خون ہوتا ہے۔
• ہمارے خون کی اقسام اس قدر ممیز اور متعدد ہیں کہ انگوٹھے کے نشان کی طرح ان کی الگ الگ شناخت ممکن ہے۔
• ہمارا خون ہر وقت جراثیم سے برسرِ پیکار رہتا ہے۔ اور اس کے نتیجے میں جو فاسد مادے پیدا ہوتے ہیں اُن کو جسم سے خارج کرتا رہتا ہے اس کارکردگی پر بیماری سے بچاؤ کا انحصار ہے۔
صافی کے مستقل استعمال سے خون کی اس قدرتی کارکردگی کو تقویت پہنچایئے۔
صافی خون کو فاسد مادّوں سے پاک کرتی ہے اور اس طرح سُرخ ذرّات کی پیدائش اور افزائش کے موانع کو دور کر کے صحت کو برقرار رکھتی ہے۔
صافی
خون صاف کرنے کی قدرتی دوا
ہمدرد
ہمدرد (وقف) لیبوریٹریز پاکستان
کراچی - ڈھاکہ - لاہور - چاٹگام
UNITED
H.S-14/496

چھٹکارا

احساسِ کمتری سے نجات

(سید محمد عارف دہلوی)

کلاس میں کوئی سوال پوچھا جاتا، میں اس کا جواب دینے کے لیے بے چین ہو جایا کرتا تھا۔ خواہ صحیح ہوتا یا غلط اس سے مجھے کوئی سروکار نہ تھا میں ہاتھ ہلا ہلا کر ماسٹر صاحب کی توجہ اپنی طرف مبذول کرانے کی کوشش کرتا۔ کوئی کتاب کا سبق پڑھنا ہوتا، میں بڑے سُرور اور وجد میں آ کر پڑھا کرتا۔ عربی کے ماسٹر صاحب کی ہدایت کے مُطابق لیکچر کے ختم ہونے پر روزانہ میں سبق دہرایا کرتا۔

اسکول کے آٹھ سال اسی گہما گہمی میں پورے کیے۔ اساتذہ وغیرہ مجھ سے خوش تھے اور میں اسکول کے ذہین لڑکوں میں شمار کیا جاتا تھا — لیکن رفتہ رفتہ میرے دماغ کے چور دروازوں سے ایک قسم کا احساس سرایت کرتا گیا اور ایک یا ڈیڑھ سال کے عرصے میں اس احساس نے میرے اندر جرأت وہمت کو تقریباً آدھ مُوا کر دیا۔ مجھے اپنی اس کمزوری کا اس وقت علم ہوا جبکہ ایک روز ماسٹر صاحب نے کلاس میں ایک آسان سا سوال کیا اور میں کسی انجانے خوف سے کونے میں دبکا بیٹھا رہا۔ حالانکہ سوال کا جواب مجھے بخوبی معلوم تھا۔ اس احساس سے نجات حاصل کرنے کے لیے میں ہر وقت سوچتا رہتا لیکن بجائے اس کے کہ کوئی راہِ نجات ملتی، احساسِ کمتری نے خود مرکزیت کی راہ سے میرے ناپختہ ذہن پر اچھی طرح سے قبضہ کر لیا۔ اب تو میں ہر وقت اپنے آپ کو تنقیدی انداز سے دیکھتا رہتا، حتّٰی کہ عام لوگوں سے بات کرنے سے بھی گھبراہٹ لاحق ہونے لگی — اب کوئی جسمانی تکلیف ہوتی تو ڈاکٹر کے ہاں چلا جاتا، یہ تو رُوحانی مرض تھا جس کا درماں کسی خوش قسمت ہی کو نصیب ہوتا ہے۔

دن پہ دن گزرتے گئے، میٹرک کا امتحان پاس کر لیا لیکن اس مرض نے پیچھا نہ چھوڑا۔ کالج میں داخلہ لینے کے بعد ہمت وجرأت کی بڑی شدّت سے کمی محسوس ہوئی۔ بعض وقت تو بے حد غصّہ آتا کہ خواہ مخواہ اپنے پیچھے ایک مرض لگا لیا ورنہ اور مجھ ہی جیسے طالبِ علم تقاریر کرنے سے بھی نہیں گھبراتے... تقریر کرنے کا بے حد شوق اور احساسِ کمتری دو متضاد چیزیں میرے اندر موجود تھیں۔

دھیرے دھیرے ناپختہ ذہن نے پختگی اختیار کی اور خود ہی اس مرض کا معالج بننے کی ٹھان لی۔ میں نے اس مرض کا تجزیہ کرنا شروع کیا تاکہ ہر حصّے پر بآسانی قابو حاصل کر سکوں۔ دراصل میں نے خود سے شرمانا شروع کر دیا تھا۔ کوئی ہنستا تو فوراً میرے دل میں یہی خیال پیدا ہوتا کہ یہ مجھے بے وقوف سمجھ کر ہنس رہا ہے۔ کسی مجلس میں بیٹھتا تو ایسا معلوم ہوتا گویا تمام مجمع نے مجھ پر نظریں جما دی ہیں۔ بازار میں چلتے ہوئے بھی یہی خیال ہوتا، میں نے ملنا جلنا بہت کم کر دیا۔ لیکن اس کمزوری سے چھٹکارا پانے کے لیے برابر جدّ وجہد کرتا رہا — اور ایک دن میں نے تہیّہ کر لیا کہ لوگوں سے گھُل مل کر رہوں گا!! اور اس کا خیال کرنا ہی چھوڑ دیا کہ مجھے کوئی (مجمع میں یا کہیں اور) دیکھ بھی رہا ہے یا نہیں۔ اگر دیکھ بھی لیا تو میرا کیا نقصان ہے!! — میں سمجھ گیا تھا کہ یہ بیماری ذہن اور خیالات کے بھٹک جانے ہی سے پیدا ہوتی ہے اور اس کا یہی علاج ہے کہ ذہن اور خیالات کو صحیح راہ پر لایا جائے۔

خود مرکزیت، جو اس مرض کی جڑ ہے، کے بالمقابل میں نے مشاغل کی کمی کو محسوس کیا — چنانچہ مطالعہ اور کھیل کو اپنا معمول بنایا۔ صحیح مطالعہ سے میرے ذہن سے کمتری کے احساسات ختم ہونا شروع ہوئے اور پاکیزہ خیالات نے ذہن کو صحیح راہ کی طرف موڑنا شروع کیا۔ کھیل سے یہ فائدہ ہوا کہ رات بھر بڑے مزے سے سوتا اور صبح تروتازہ ہو کر اٹھتا۔ ورنہ سوتے وقت دماغ عجیب مخمصے میں مبتلا رہتا تھا۔

(باقی صفحہ ۳۴ پر)

افسانہ

قینچی

کاؤنٹس ایملیا بارد دباداں

بحث کے بیچ میں بات کاٹ کر پادری بلتار بولے "میاں بیوی کا جوڑا ایسا ہی ہے، جیسے ایک قینچی ہوتی ہے"۔ جو لوگ بحث میں شریک تھے، ان میں سے ایک بولا "قینچی فادر! آپ کو بالکل نئی تشبیہ سوجھی"۔

پادری صاحب نے کہا "نئی نہیں، بلکہ نہایت موزوں اور مناسب تشبیہ کہیے۔ قینچی کے دو پھل ہوتے ہیں، بالکل ایک طرح کے، دونوں ایک محور یا کیل سے جڑے ہوتے ہیں۔ گو، ہر پھل اپنی جگہ بہت اچھا ہوتا ہے، لیکن اگر کیل نہ ہو تو ہر پھل بے کار ہے اور جب دونوں پھل جوڑ دیے جاتے ہیں تو اپنے فرائض خوبی کے ساتھ انجام دیتے ہیں"۔

ایک اور صاحب جو گفتگو میں شامل تھے، کہنے لگے "آپ کی اس رائے سے متفق ہوں کہ میاں بیوی ایک قینچی کی طرح ہوتے ہیں لیکن اچھی قینچیاں تو ہر جگہ مل جاتی ہیں۔ سوال یہ ہے کہ اچھے میاں بیوی جن کو ہم معیاری کہہ سکیں در بطور مثال پیش کر سکیں، کتنے ہیں۔"

پادری صاحب نے جواب دیا، "معیاری اور مثالی چیزیں ہمیشہ کم یاب ہوتی ہیں۔ اس میں شبہ نہیں کہ شادی کی کنجی اس اتحاد یا کیل میں ہے جس نے دونوں پھلوں کو ملایا ہے لیکن یہ بھی ظاہر ہے کہ اپنی اپنی جگہ دونوں پھل بھی اچھے ہونے چاہییں۔ آپ کسی قینچی کی دکان پر چلے جائیے، وہ ایک درجن قینچیاں آپ کو دکھائے گا، سب ہی اچھی معلوم ہوں گی لیکن جب آپ ان سے کام لیں گے تو مشکل سے ایک قینچی ایسی نکلے گی جو ٹھیک کام کرے گی۔ یہی وجہ ہے کہ جب کسی درزی کو کوئی اچھی قینچی مل جاتی ہے تو وہ اسے جان سے زیادہ عزیز رکھتا ہے۔ اسی طرح میں نے انسانوں کے ایسے جوڑے دیکھے ہیں، جن میں محبت اور رفاقت کے اعلیٰ اوصاف اپنی انتہائی حدوں پر پہنچے ہوئے تھے۔ اس سلسلے میں آپ کو ایک عجیب و غریب واقعہ سُناتا ہوں جس کا مجھ پر بڑا اثر ہوا۔

میں ایس۔۔۔ خانقاہ میں ٹھیرا ہوا تھا۔ وہاں میری جن لوگوں سے ملاقات ہوئی ان میں میاں بیوی کا ایک جوڑا تھا جو گرجا گھر کے ایک برآمدے میں کپڑے کی دکان رکھے ہوئے تھا۔ خاوند کا نام ڈان انڈریز تھا اور بیوی کا ڈونا کنسولو۔ ان کا ایک لڑکا تھا جو آوارہ نکل گیا۔ ماں باپ دونوں اس کی حرکتوں سے بہت پریشان تھے اور کوئی نہ کوئی بات اس کے ہاتھوں ایسی ہو جاتی تھی جس سے ان کی گردنیں جھک جاتی تھیں، فسادی، بدچلن، جواری، کون سا عیب تھا جو اس میں نہیں تھا۔ ماں کے آنسو، باپ کی ملامت، میرا سمجھانا، کسی چیز کا اس پر اثر نہیں ہوتا تھا۔ جب میں نے دیکھا کہ اس کی اصلاح کا کوئی امکان نہیں ہے تو میں نے اس کے والدین کو رائے دی کہ وہ اسے کسی دوسرے شہر میں بھیج دیں۔ اس سے یہ فائدہ ہوگا کہ یہاں کی بُری صحبت سے بچ جائے گا اور وہاں کسی کام دھندے سے لگ کر آوارگی کے لیے اسے وقت نہیں ملے گا۔

باپ کو یہ رائے بہت پسند آئی اور ماں نے جب کوئی اور صورت اس کی درستی کی نہ دیکھی تو وہ بھی اسے باہر بھیجنے پر راضی ہو گئی۔ سب کے مشورے سے یہ فیصلہ ہوا کہ اسے منیلا بھیج دیا جائے۔ یہ مقام خود لڑکے نے بھی پسند کیا۔ میں نے اپنی جماعت کے ایک پادری کے نام خط لکھ دیا اور لڑکا منیلا روانہ ہو گیا۔

اس کے منیلا پہنچنے کے چھے مہینے کے بعد سے خط آنا شروع ہوئے کہ اب وہ بہت سُدھر گیا ہے اور اپنے فرائض محنت سے انجام دیتا ہے۔ جب اس کے والدین کو یہ معلوم ہوا کہ تو وہ خوشی سے اچھل پڑے۔

لیکن تھوڑے عرصے بعد وہاں کے پادری کا ایک خط میرے پاس آیا جس میں یہ المناک اطلاع دی گئی تھی کہ ڈان انڈریز کے لڑکے کو جب وہ بدمعاشوں کے

ایک اڈے سے باہر آرہا تھا، کسی نے چھرا مار کر قتل کر دیا۔ خط میں مجھے ہدایت کی گئی تھی کہ میں اس کے والدین کو اطلاع کر دوں۔

یہ بڑا اندوہناک فرض تھا جو مجھے انجام دینا تھا، مگر کیا کیا جائے انسان کی زندگی تو غم و اندوہ سے گھری ہی رہتی تھی۔ میں نے یہ سوچ کر کہ باپ زیادہ ہمت اور زیادہ تحمل سے کام لے سکے گا، ڈان انڈریز کو اپنے کمرے میں بلایا اور بہت سی احتیاط اور ہمدردانہ لہجے میں اسے یہ المناک خبر سنائی۔ بظاہر اسے زیادہ تعجب نہ ہوا۔ میری تمہید سے اس نے یہ نتیجہ نکال لیا تھا کہ میں اس کے لڑکے کے متعلق کوئی رنج دہ خبر اسے سنانے والا ہوں۔ اس کے چہرے کی کیفیت کچھ ایسی ہو گئی تھی جیسے اس وقت ہو جاتی ہی جب کسی کو پھانسی کے تختے پر لے جاتے ہیں۔ میں نے بذاتِ خود اپنے مشاہدے کی بنا پر دی ہی۔ مجھے بعض لوگوں کو ایسے موقع پر دیکھنے کا اتفاق ہوا ہی جب انھیں پھانسی کے تختے پر لے جا رہے تھے۔

جب یہ خبر سننے کے بعد ڈان انڈریز کا سانس اس کے قابو میں آ گیا اور وہ بات کرنے کے قابل ہو گیا تو اس نے ہاتھ جوڑ کر مجھ سے کہا "فادر! میں آپ سے ایک التجا کرنا چاہتا ہوں۔ یہ المناک خبر صرف آپ تک اور مجھ تک محدود رہے۔ کنسولو کو اس حادثہ کی خبر نہ ہونے پائے۔ اب سے چند سال پہلے میری بیوی اچھی خاصی موٹی تازی اور گدار تھی لیکن بیٹے کی حرکتوں نے اس کی صحت کو تباہ کر دیا۔ پھر اس کی عمر اب ساٹھ سال کے قریب ہو گئی ہی اور مجھے شبہ ہی کہ وہ ٹی بی میں مبتلا ہی۔ ایسی حالت میں اگر اسے اس جانکاہ حادثے کا علم ہوا تو اس کا بچنا ناممکن ہو جائے گا۔ اس حادثے کے سلسلے میں جو کچھ خرچ ہو گا یعنی اس کے کفن دفن میں اور مقدمہ وغیرہ میں، وہ سب میں برداشت کروں گا۔ بس میں یہ چاہتا ہوں کہ کنسولو کو اس کی مطلق خبر نہ ہو۔"

میں راضی ہو گیا۔ میں نہیں کہہ سکتا کہ میں نے ٹھیک کیا یا نہیں۔ اس شخص کے حال پر مجھے بڑا ترس آ رہا تھا اور میں مشکل سے اپنے آنسو روکے ہوئے بیٹھا تھا۔ ہر پندرھویں بیسویں دن میں ان کی دکان پر جاتا تھا اور اس کی ماں کو جعلی خط دکھاتا تھا جو گویا میرے پاس منیلا سے آتے تھے اور جن میں اس کے لڑکے کی تعریفیں ہوتی تھیں۔ ڈونا کنسولو بیمار تھی اور روز بروز اس کی حالت خراب ہوتی تھی۔ کھانسی شدت کی تھی۔ نقاہت برابر بڑھتی جاتی تھی، مگر جب میں وہ مصنوعی خط پڑھ کر اسے سناتا تھا تو کسی نہ کسی طرح وہ اٹھ کر بیٹھ جاتی تھی اور بہت خوش ہوتی تھی اور اپنے خاوند کو آواز دے کر کہتی تھی "انڈریز، سنتے ہو، منیلا کے پادری ہم پر کتنے مہربان ہیں، خدا نے اپنا کرم کیا۔ لڑکا کتنا سدھر گیا ہی اور کس قدر محنت سے اور دل لگا کر اپنے فرائض انجام دے رہا ہی۔ کچھ ہی مدت بعد وہ یہاں آ جائے گا اور ہمارا کاروبار سنبھال لے گا۔ فادر بلتارا آپ کو کچھ روپے دے دوں گی، آپ اس کو بھجوا دیجیے گا۔"

انڈریز بے چارا بڑی مشکل سے اپنے آنسو پی کر اور غم کو دبا کر کہتا "ٹھیک کہتی ہو، لو یہ تیس ڈالر فادر کو دے دو، مگر تم اپنی طبیعت کو سنبھالے رہو، بیماری میں جذبات پر قابو رکھنا ضروری ہی، سمجھ سے کام لو۔"

اور جب کبھی ماں اپنے لڑکے کے پاس بھیجنے کے لیے روپیہ دیتی تو باپ مجھ سے آکر چپکے سے کہتا "اس روپے کو خیرات کر دیجیے، تاکہ مرنے والے کی روح کو ثواب پہنچے۔"

میں بہت احتیاط سے کام لیتا رہا۔ میں دیکھ رہا تھا کہ ڈونا کنسولو کی تندرستی برابر خراب ہوتی جا رہی ہی اور اگر اس نے اپنے لڑکے کی بابت کچھ سن لیا تو اس کا بچنا دوبھر ہو جائے گا۔

جب کبھی میں کنسولو کے پاس جاتا تو انڈریز برابر موجود رہتا۔ شاید وہ ڈرتا تھا کہ کہیں غیر ارادی طور پر میرے منھ سے کچھ نکل نہ جائے، یا شاید وہ یہ سوچتا تھا کہ جب میں مصنوعی خط سناؤں گا تو وہ کسی نہ کسی صورت میں مجھے مدد دے گا۔

وہ دونوں ہمیشہ پاس پاس بیٹھتے تھے، جیسے چڑیوں کا جوڑا کسی درخت کی شاخ پر بیٹھا ہو۔ وہ کھانستی جاتی اور کہتی جاتی "میں اب کچھ دن میں ٹھیک ہو جاؤں گی۔" دمہ کا مارا ہوا نحیف و نزار خاوند سنبھل کر مستعد ہو کر ہنسی مذاق کی باتیں کرنے کی کوشش کرتا، تاکہ بیوی کا دل بہلے۔

اور خطوط کا فریب جاری رہا۔ ماں سنتی اور خوش ہوتی۔ بعض مرتبہ مجھے شبہ ہونے لگتا جیسے وہ مجھ سے آنکھوں آنکھوں میں التجا کر رہی ہو کہ میں خاص طور پر اس کے خاوند کو یقین دلا دوں کہ لڑکا اب فرشتہ بن گیا ہی، چاہے وہ اصل میں ٹھیک ہوا ہو یا نہ ہوا ہو۔

ایک دن کافی رات گئے انڈریز میرے پاس آیا اور آنکھوں میں آنسو بھر کر بولا "کنسولو کا آخری وقت آ پہنچا ہی، وہ کوئی دم کی مہمان ہی۔ اس نے آپ کو بلایا ہی۔ وہ آپ سے اپنے گناہوں کا اقبال کرنا چاہتی ہی۔ آپ اس وقت ایک ایسے خط کے وصول ہونے کا ذکر اس سے کیجیے جس میں یہ لکھا ہی کہ لڑکا آ رہا ہی۔ شاید یہ سن کر وہ چند روز اور جی جائے۔" کچھ ایسے انداز میں اس نے یہ باتیں کیں کہ مجھے اس کی بات ماننی ہی پڑی۔ جیسے ہی ہم ڈونا کنسولو کے کمرے میں داخل ہوئے، اس نے اپنے خاوند کی طرف دیکھا۔ وہ کمرے سے باہر جانے لگا، مگر جاتے جاتے اس نے مجھ پر ایک نظر ڈالی جس میں منت، سماجت اور احتیاط اور تنبیہہ، یہ سب چیزیں بیک وقت

موجود تھیں۔

میں بیمار کے پلنگ کے قریب پہنچا۔ اس کے ہونٹ ہل رہے تھے۔ ایسا معلوم ہوتا تھا، جیسے وہ کچھ دُعا کر رہی ہو۔ میں اس کے سرہانے بیٹھ گیا اور ہمت بندھانے اور تسکین دینے کے لیے چند فقرے استعمال کیے۔ یہ وہی فقرے تھے جو اہلِ کلیسا اس وقت استعمال کرتے ہیں جب کسی کی روح دنیا سے رخصت ہو رہی ہو۔ مگر میری حیرت کی کوئی انتہا نہ رہی جب اس نے ایک ایسی نظر مجھ ڈالی جو احسان مندی کے جذبے سے بھری ہوئی تھی۔ میرے ہاتھ کو پکڑ کر بوسہ دیا اور کہنے لگی "فادر بلتار! میں آپ کا کس زبان سے شکریہ ادا کروں۔ آپ نے اتنی مدت تک میرے خاوند پر اصل راز روح کو شل کر دینے والا المناک راز نہیں کھولا۔ خدا کے لیے میرے مرنے کے بعد بھی اس پر یہ راز نہیں کھولیے گا۔"

میں نے یہ سوچ کر کہ بخار نے اس کے حواس مختل کر دیے ہیں، کہا "کیسا راز کنسولو، یہ تم کیا کہہ رہی ہو؟"

کنسولو نے بغیر یہ سنے ہوئے کہ میں کیا کہہ رہا ہوں، اپنی بات جاری رکھی، "اگر تم ہمارے بچے کی موت کا حال اس طرح نہ چھپاتے رہتے تو خدا جانے انڈریر کا کیا حال ہوتا، میرے بعد بھی اس بات کا بہت خیال رکھنا کہ یہ راز اس پر نہ کھلنے پائے۔"

مجھے اپنا وعدہ یاد آیا جو میں نے انڈریر سے کیا تھا اور کنسولو کی بات کو سنی اَن سنی ایک کر کے بولا "وہ تم لڑکے کی بات کہہ رہی ہو، وہ تو آ رہا ہے، میلا سے روانہ ہو چکا ہے اور بہت جلد یہاں پہنچنے والا ہے۔ ابھی وہ یہاں پہنچ کر تم سے بغلگیر ہوگا۔"

کنسولو اپنی کمزور آواز میں بولی "میں اب اس سے دوسری دنیا میں بغل گیر ہوں گی گی۔ میری پرواہ نہ کیجیے۔ مجھے سب کچھ معلوم ہے۔ اس کے قتل کے دن ہی میرے دل نے مجھے بتا دیا تھا۔ اس کے علاوہ اس کے منیلا جاتے ہی میں نے اس بات کا انتظام کر لیا تھا کہ مجھے اس کے متعلق سب باتوں کی اطلاع ملتی رہے۔ وہاں سے م ایک سہیلی کی معرفت خطوط آتے تھے تاکہ اگر کوئی بات اس کے متعلق خط میں آئے انڈریر کو نہ معلوم ہو سکے۔ میں نے اس غم انگیز واقعہ کی اطلاع ملتے ہی فادر ایکر ایک خط کے ذریعے التجا کی تھی کہ وہ آپ کے پاس میرے خاوند تک پہنچانے کے لیے صرف اچھی خبریں بھیجتے رہیں اور اس کی موت کی اطلاع اسے نہ ہونے دیں۔ یہی و تھی کہ جب آپ مصنوعی خط لاتے تھے اور یہ بتاتے تھے کہ لڑکا اچھی حالت میں ہے اپنے فرائض بہت خوبی کے ساتھ انجام دے رہا ہے تو غریب انڈریر کو دھوکا دینے میں آپ کی مدد کرتی تھی۔ انڈریر کی تندرستی اچھی نہیں رہتی اور کوئی بُری خبر خصوصاً بیٹے کی موت کے بعد اس کے لیے مہلک ثابت ہو گی۔ میں ہی جانتی ہوں کہ اس تکلیف دہ راز کو اس سے چھپانے میں مجھ پر کیا گزری ہے۔ فادر! جب سے ہماری شادی ہوئی ہے میں نے انڈریر سے کبھی کوئی بات نہیں چھپائی ہے۔"

یہاں پادری نے اپنی کہانی ختم کر دی۔ ہم سب کو اس واقعہ نے بہت متا کیا۔ ہم میں سے ایک صاحب بولے۔

"دیکھیے دونوں کو انتہائی المناک واقعہ کا علم تھا اور دونوں نے ایک دوسرے سے چھپانے کی کوشش کی۔ کیسے عجیب و غریب جذبات کا ڈراما ہے یہ!"

دوسرے صاحب بولے:

"فادر! آپ یقیناً یہ کہہ سکتے ہیں کہ یہ قینچی خالص سونے کی تھی اور اس قینچی کے پھلوں کو جس کیل نے متحد کیا تھا وہ بڑے بیش قیمت جواہرات سے بنائی گئی تھی۔"

(بقیہ مضمون ص۳۳)

میں ان لوگوں کے سامنے زیادہ احساسِ کمتری محسوس کرتا تھا جو ذرا ٹھاٹ باٹ سے رہتے ہوں۔ اس سلسلے میں میں نے یہ اصول اپنایا ؎

ازل سے یہ ہے فطرت اور سیرت مردِ مومن کی
نہیں مرعوب ہوتیں اس کی آنکھیں شان و شوکت سے
پیامِ حق سُنا دیتا ہے وہ کسریٰ کی محفل میں
نہیں ڈرتا کسی نظارۂ باطل کی ہیبت سے

میں دوسروں کے لیے سہارا بننے کی کوشش کرنے لگا کہ اس سے انسان کی خودی اور خود اعتمادی کو تقویت پہنچتی ہے۔

یہ حقیقت ہے کہ مجھے سب سے اہم اور عظیم سبق " مداری " نے دیا۔ میں نے سو کیا مداری مجھ سے زیادہ قابل ہے؟ وہ تو اردو کے الفاظ بھی غلط استعمال کرتا اور پھر بھی بڑے سے بڑے مجمع میں اس طرح تقریر کرتا ہے گویا اس کے سامنے سارے بیوقوف کھڑے ہوں۔ میں نے کہا کہ جب ایک جاہل آدمی لوگوں کے سامنے غلط سلط بولتے ہوئے نہیں گھبراتا اور نہ اپنی حرکتوں پر شرماتا ہے میں جب کہ صحیح بول سکتا ہوں، کیوں احساسِ کمتری میں مبتلا ہوں!!

ان ہی ہتھیاروں کی مدد سے میں " احساسِ کمتری " کے خلاف جہاد کے لیے تیار ہو گیا — اور جلد ہی اس قلعہ کو فتح کر لیا، جسے ناقابلِ تسخیر سمجھ بیٹھا تھا۔

آنکھوں کا تارا — مستقبل کا سہارا

بچے والدین کی آنکھوں کا تارا اور مستقبل کا سہارا ہیں، کیونکہ آگے چل کر یہی قوم کے دست و بازو بنیں گے۔ ان کی صحت و توانائی اور صحیح تربیت پر ملک کی بہتری کا انحصار ہے۔
کیا مرد اور کیا عورتیں اب تو سب کو مل کر اپنے ملک کو عروج پر پہنچانا ہے۔ اس مقصد کے پیشِ نظر، معالجوں اور دواساز اداروں پر بھی فرض عائد ہوتا ہے کہ وہ قوم کے ہر فرد کو امراض سے نجات دلانے میں پوری پوری کوشش کریں۔
ہمدرد اس فریضے کو ادا کرنے میں مقدور بھر کوشاں ہے۔ اس کے ماہرین جو قدیم تجربات اور جدید تحقیقات سے بہرہ ور ہیں، دن رات اسی دُھن میں لگے رہتے ہیں کہ زیادہ سے زیادہ اور نئی نئی دوائیں کم سے کم قیمت پر مہیا کریں، تاکہ ہر خاص و عام کو فائدہ پہنچے۔

ہمدرد دواخانے نے اپنے آپ کو نوعِ انسانی کی خدمت کے لئے وقف کر رکھا ہے تاکہ بہتر سے بہتر طبی سہولتیں میسر آسکیں۔

ہمدرد
— یونانی طب کے
علم بردار
اور دواساز

بہت دور کے کسی ملک میں ایک بادشاہ تھا ـــــ بہت پُرانے زمانے کی بات ہے یہ ـــــ ہاں تو ایک بادشاہ تھا۔ اس بادشاہ کی بیوی ایک منّی سی بچّی چھوڑ کر مرگئی تھی۔ بادشاہ کو اپنی بیوی کے مرنے کا بڑا رنج تھا، جیساکہ ہونا ہی چاہیے تھا۔ وہ شہزادی کو بڑے لاڈ پیار سے پالتا رہا۔ ہوتے ہوتے شہزادی جوان ہوگئی اور اس قدر خوبصورت نکلی کہ ہزاروں لاکھوں میں ایک تھی۔ ایک خاص بات اس میں یہ تھی کہ جتنی وہ حسین تھی اتنی ہی شیریں زبان بھی تھی۔

اس بادشاہ کی راجدھانی کے کنارے پورب کی جانب ایک پرانا محل تھا۔ اس میں ایک عورت گُرمان نامی رہتی تھی۔ یہ عورت بڑی بدشکل تھی۔ بھینگی اور لنگڑی تھی اور ان سب اوصاف کے ساتھ وہ بدمزاج اور بدطینت تھی۔ شاید یہی وجہ تھی کہ وہ شہزادی سے بہت جلتی تھی۔

ایک دن کا ذکر ہے کہ بادشاہ شکار کے لیے گیا، شکار کی تلاش میں بہت دور نکل گیا اور بہت تھک گیا۔ جب لَوٹا تو گُرمان کے محل کی طرف سے گزرا۔ گُرمان نے بادشاہ سے درخواست کی کہ میرے یہاں تشریف لائیے اور کچھ دیر آرام کرلیجیے۔ بادشاہ تھکا ہُوا تو تھا ہی اس نے گرمان کی دعوت قبول کرلی۔ اس وقت بادشاہ کو پیاس بہت لگ رہی تھی، اس نے پانی مانگا، گرمان کے پاس شراب کے کئی پیپے تھے، وہ ایک جَست کا گلاس لے کر ایک پیپے سے شراب لینے گئی۔ پیپے کی ٹونٹی کھولی تو اس میں سے کچھ نہ نکلا، پھر جب اس نے پیپے کو تھپ تھپایا تو اس میں سے تانبے کے بہت سے سکّے گلاس میں نکل پڑے۔ دوسرے پیپے پر گئی، اسے بھی تھپ تھپانا پڑا، اس میں سے چاندی کے سِکّے نکل پڑے۔ تیسرے پیپے پر گئی، اس میں سے سونے کے سکّے نکل پڑے۔ وہ بہت پریشان ہوئی کہ اب کیا کرے، جب کچھ بس نہ چلا تو بادشاہ کے پاس آئی اور اسے سب سکّے دکھا کر کہنے لگی "بادشاہ سلامت! کوئی چور میری ساری شراب لے گیا اور پیپوں میں یہ کاٹ کباڑ بھر گیا۔"

بادشاہ تھا بڑا لالچی، اتنے سارے سِکوں کو دیکھ کر اس کے منھ میں پانی بھر آیا، اس نے سوچا کسی طرح یہ سارے پیپے ہاتھ لگنے چاہییں۔ آخر اسے ایک ترکیب سوجھی، اس نے گُرمان سے کہا، "محترمہ! جس چیز کو کاٹ کباڑ کہہ رہی ہو اس سے میری ساری سلطنت خریدی جاسکتی ہے۔ اگر تم مجھ سے شادی کرلو تو میں اسے اپنی خوش نصیبی سمجھوں گا۔"

شادی کے چند روز بعد بادشاہ کو کسی کام سے اپنی سلطنت سے باہر جانا پڑا۔ گرمان نے موقع پاکر فوراً دو شکاریوں کو بلایا اور انھیں حکم دیا کہ شہزادی کو جنگل میں لے جاکر قتل کردو۔ شکاری شہزادی کو جنگل میں لے گئے مگر قتل کرنے کی ہمت نہیں پڑی۔ انھوں نے شہزادی کو تو جنگل میں چھوڑا اور اس کے کچھ کپڑوں میں ایک ہرن کا خون لگا کر گُرمان کو لے جاکر دکھا دیا۔ گرمان خوش

ہوگئی کہ شہزادی قتل کردی گئی اور شکاریوں کو دل کھول کر انعام دیا۔ شہزادی بڑی دیر تک جنگل میں اِدھر اُدھر پھرتی رہی۔ ایک دم اسے دور ایک
نظر آئی۔ وہ اس روشنی کی طرف چل دی۔ جب وہاں پہنچی تو اس کی حیرت کی انتہا نہ رہی۔ ایک بڑا خوبصورت محل اس کی نظر کے سامنے تھا جو طرح
کی روشنیوں سے جگمگا رہا تھا اور محل کے دروازے پر ایک خوبصورت نوجوان کھڑا تھا۔ شہزادی کو دیکھتے ہی اس نے کہا، "آئیے شہزادی صاحبہ! میں
پرستان کا شہزادہ ہوں۔ میں نے آپ کو اپنی جادو کی قوت سے اس طرف کھینچا ہے۔ میں ایک مدت سے آپ کا شیدائی ہوں۔ میری آرزو یہ ہے کہ آپ مجھ سے
کرلیں۔" شہزادی نے اس کی درخواست قبول کرلی اور چند ہی روز بعد دونوں کی شادی ہوگئی۔

شہزادی بہت خوش خوش پرستان کے شہزادے کے محل میں رہنے لگی، مگر اس کو ہر وقت یہ فکر رہتی تھی کہ خدا جانے میرے باپ کا کیا حال ہوگا
ایک دن اس نے شہزادے سے کہا کہ آپ کسی طرح میرے باپ بادشاہ کا حال معلوم کرکے لائیے۔ شہزادہ کچھ غمگین سا ہوگیا، وہ ایک جادو کا شیشہ لایا او
شہزادی کے سامنے رکھ کر بولا "اس میں دیکھ لو۔" شہزادی نے شیشے میں دیکھا کہ اس کا باپ اس کی موت کی وجہ سے بہت پریشان ہے اور ایک پلنگ
پڑا ہوا آہیں بھر رہا ہے۔ اپنے باپ کا یہ حال دیکھ کر وہ برداشت نہ کرسکی۔ اس نے شہزادے سے درخواست کی کہ مجھے میرے باپ کے ہاں لے چلو۔ شہزادے کو یہ سُنک
بہت افسوس ہوا، مگر وہ شہزادی کو بادشاہ کے محل میں لے گیا اور اسے وہاں چھوڑ کر غائب ہوگیا۔ بادشاہ اپنی بیٹی کو زندہ سلامت دیکھ کر بہت خوش ہوا اور
عیش و آرام سے رہنے لگے۔

گرمان نے ایک دن موقع دیکھ کر بادشاہ سے کہا، "شہزادی کی تعلیم و تربیت کا کوئی معقول انتظام نہیں ہے۔ اس کی عادتوں اور خصلتوں پر اس کا بہت
بُرا اثر پڑ رہا ہے۔ اگر آپ اجازت دیں تو میں اس کی تعلیم و تربیت کا انتظام کردوں۔" بادشاہ نے اجازت دے دی۔

گرمان نے شہزادی کو ایک کمرے میں بند کردیا اور ایک ٹوکری بھر کر مختلف قسموں اور مختلف رنگوں کے پَر اس کے سامنے ڈال دیے اور اس نے کہا کہ ا
کو چھانٹ کر ایک ایک قسم کے پَر الگ الگ کرکے رکھو۔ اگر یہ کام تم نے سورج غروب ہونے کے وقت تک انجام نہ دیا تو تمھاری جان کی خیر نہیں ہے۔" شہزادی بہت
پریشان ہوئی۔ یہ ایسا کام تھا جو ایک مہینے میں بھی انجام نہیں پا سکتا تھا۔ وہ رو رو کر کہنے لگی "پرستان کے شہزادے! آخر تم نے مجھے کیوں مصیبتیں جھیلنے کے
چھوڑ دیا ہے؟" اس کی زبان سے یہ الفاظ نکلتے ہی شہزادہ مسکراتا ہوا اس کے پاس آموجود ہوا۔ اس نے اپنی چھڑی سے پَروں کی ٹوکری کو چھُوا۔ پَر ایک
خود بخود اُڑ کر الگ الگ ڈھیروں میں تقسیم ہوگئے۔ جب گرمان شام کو آئی تو یہ دیکھ کر حیران رہ گئی کہ کام اسی طرح انجام پاگیا جس طرح اس نے ہدایت کی
وہ چپ چاپ غصے میں بھری ہوئی کمرے سے باہر چلی گئی۔

اگلے دن گرمان ریشم کے بہت ہی باریک اور نازک تاروں کا ایک بڑا سا گچھا شہزادی کے پاس لائی اور اس سے کہا کہ اس کو سلجھا کر اس کا
گولا بناؤ، یہ کام سورج غروب ہونے سے پہلے ہوجانا چاہیے۔ یہ ریشم اس قدر اُلجھا ہوا تھا کہ اس کے سرے ہی کا پتہ نہ تھا۔ شہزادی نے ریشم کے لچھے
اُلٹا پلٹا مگر اس کے دونوں سِروں میں سے ایک کا بھی سُراغ نہ لگا۔ آخر تنگ آکر اس نے لچھے کو ایک طرف پھینک دیا اور بولی "یہ تو اچھا خاصا میں
موت کا پیغام ہے۔ ممکن ہے میری موت ہی سے شہزادے کو خوشی ہو۔" یہ الفاظ اس کی زبان سے نکلتے ہی شہزادہ اپنی چھڑی لیے ہوئے آگیا اور جیسے ہی اس
اپنی چھڑی سے ریشم کے لچھے کو چھُوا، وہ فوراً سلجھ گیا اور خود بخود سارے ریشم کا ایک گولہ بن گیا۔ جب شام کو گرمان آئی تو ریشم کا گولا دیکھ کر غصے کے مارے اس
بُرا حال ہوگیا مگر وہ چپ چاپ کمرے سے باہر چلی گئی۔

جب اور کچھ بس نہ چلا تو اگلے دن اس نے ایک بڑا سا گڑھا محل کے باہر کھُدوایا اور شہزادی کو وہاں لے جاکر اس سے کہا، "اس گڑھے میں جھانک کر
کہ اس کی تہہ میں کیا ہے؟" جیسے ہی شہزادی نے گڑھے میں جھانکا گرمان نے اسے پیچھے سے گڑھے میں دھکیل دیا اور فوراً گڑھے کو مٹی سے بھروا دیا۔ شہزادی کا خیال تھا کہ اب
زندہ نہیں بچ سکتی، مگر فوراً ہی اسے ایک سرنگ سا کھلتا ہوا نظر آیا، وہ اس سرنگ میں داخل ہوگئی۔ سرنگ کے دوسرے سرے پر نکلتے ہی اسے پرستان کا شہزادہ اس
انتظار کرتا ہوا ملا۔ اب شہزادی کو یاد آیا کہ جب وہ اپنے باپ کے ہاں جارہی تھی تو شہزادے نے کہا تھا کہ "اب تم یہاں اس وقت تک نہیں آسکتیں جب تک زندہ
میں دفن نہ کردی جاؤ!"

ابھی تو میں جوان ہُوں

میرے گالوں پر پیر بوٹیاں رینگ رہی ہیں۔ آنکھوں میں چمک اور رگوں میں کھولتا ہوا خون ہے۔ اگر میری عمر پچاس سال کی ہوگئی ہے تو کیا ہوا، جسمانی اور ذہنی طور پر تو میں جوان ہوں۔ میں خوب جانتا ہوں کہ میرے بدن کے اندر مجھے بوڑھا بنانے کی لگاتار کوشش ہورہی ہے۔ کوئی لمحہ ایسا نہیں ہوتا جس میں بدن کے کچھ کیسے (خلیے) بیکار نہ ہوجاتے ہوں اور ایسے زہریلے مواد پیدا نہ ہوتے ہوں، جن کی موجودگی میری جوانی اور تن درستی کے لیے ایک کھلا چیلنج ہے لیکن میں مایوس نہیں ہوں اور ہر وقت زہریلے مواد سے نجات حاصل کرنے کی کوشش کرتا رہتا ہوں۔ اگرچہ یہ بات بھی میرے علم سے باہر نہیں ہے کہ یہ مواد پورے کے پورے جسم سے خارج نہیں ہوجاتے، بلکہ ان کا کچھ نہ کچھ حصّہ اکٹھا ہوتا رہتا ہے، اس کا نتیجہ بھی میری نگاہ میں ہے۔ میں جانتا ہوں کہ یہ خراب اور زہریلے مواد اکٹھا ہوکر مجھے بوڑھا کردیں گے اور بڑھاپے کے بعد کیا ہوگا؟

——— اس سوال کا جواب بھی مجھے معلوم ہے۔ میں جانتا ہوں کہ اس کے آگے جو منزل آتی ہے وہ بہت اندھیری اور بھیانک ہے۔ مجھے اس کا نام بھی معلوم ہے، اسے موت کہتے ہیں۔ موت، جو ہر آدمی کو آتی ہے، کسی میں اس سے بچنے اور بھاگنے کی طاقت نہیں ہے۔ اس کے باوجود میں اپنی جوانی اور تن درستی کو قائم رکھنے کی پوری کوشش کرتا رہتا ہوں۔ میں خوب جانتا ہوں موت یقینی ہے، مگر اس کا یہ مطلب ہرگز نہیں کہ میں ہر وقت اپنے آپ کو مُردہ سمجھوں اور اراددں کے ان انگاروں پر ناامیدی کا پانی ڈال دُوں، جو میری رگ رگ میں سُلگ رہے ہیں، اگر میں ایسا کروں تو یہ موت سے پہلے ایک اور موت ہوگی، جسے خود میں اپنے اوپر طاری کرلوں گا۔ میں اپنی زندگی کے قیمتی لمحات سے پورا فائدہ اٹھا رہا ہوں اور جانتا ہوں کہ اس کے باوجود بڑھاپے کی کمزوری اور موت کی ٹھنڈک سے لازمی طور پر دوچار ہونا پڑے گا، مگر اس احساس سے مطمئن ہوجاتا ہوں کہ بڑھاپے کی کمزوری سے میرے ذہنی اور اخلاقی معیار میں کوئی فرق نہیں آئیگا اور یہ حقیقت آپ پر بھی روشن ہے کہ اس ذہنی اور اخلاقی معیار ہی کا نام کامل صحت ہے۔ جب تک اس قسم کی صحت مجھے حاصل ہے، میں جوان ہی رہوں گا اور بڑے فخر کے ساتھ یہ نعرہ لگاتا رہوں گا،

"ابھی تو میں جوان ہوں!"

میرے ذہنی اور اخلاقی معیار کا برقرار رہنا میرے دل و دماغ کی صحت مندی کا نشان ہے۔ میرے جذبات معتدل ہیں، ان میں کسی قسم کی افراط تفریط نہیں ہے۔

میں ہر طرف سے خطرناک دشمنوں سے گھِرا ہوا ہوں۔ یہ نظر نہ آنیوالے دشمن اس قدر چھوٹے اور باریک ہیں کہ خوردبین کی آنکھ ہی انھیں دیکھ سکتی ہے، پھر بھی یہ بہت زیادہ مخدوش ہیں۔ ان ننھے دشمنوں کی فوج کے کچھ دستے دودھ میں مِل کر میرے پیٹ میں چلے جاتے ہیں اور کچھ کچے پھلوں اور سبزیوں میں چمٹ کر، بعض دستے پانی میں تیر کر پیٹ کے حلقے میں جا پہنچتے ہیں اور کچھ ایسے نڈر ہیں جو ہَوا میں اُڑ کر سانس کے ساتھ پھیپھڑوں میں چلے جاتے ہیں، لیکن میں ان دشمنوں کے مقابلے میں کبھی سپر نہیں ڈالتا، میری ہمت پر ان کی کثرت کا بھی کوئی اثر نہیں پڑتا۔ آپ دیکھ رہے ہیں کہ میری تن درستی قابلِ رشک ہے، میں موٹا ہوں، خوبصورت ہوں اور سرگرم ہوں۔ میرے اندر سب سے بڑا کمال یہ ہے کہ جس طرح میں غذا ہضم کرلیتا ہوں اسی طرح ان ننھے اور اَن گنت دشمنوں کو بھی بغیر ڈکار لیے چٹ کر جاتا ہوں۔ اصل میں ہاضمہ کی یہی طاقت میری جوانی اور تن درستی کی ضامن ہے۔ میرے جسم میں ایک زبردست طاقت کام کررہی ہے، اس کا نام ہے "قوت مقاومت"۔ یہی قوت ان دشمنوں سے لڑ بھڑ کر انھیں پسپا کردیتی ہے۔

آپ پوچھیں گے کہ تمھارے اندر یہ قوت مقاومت آئی کہاں سے؟

یہ بڑا گہرا راز ہے اور اسی پر میری جوانی اور تن درستی کا انحصار ہے، مگر آپ سے کیا

چھپاتی ہیں۔ دراصل یہ قوت مختلف تغیرات سے پیدا ہوتی ہے، وہی سب میرے دشمنوں کو مار ڈالتے ہیں۔ میرے تن درست خون میں سفید ذرّے دن رات دوڑتے پھرتے ہیں، ان کا کام بس یہی ہے کہ میرے دشمنوں کو پکڑ کر ہضم کر جائیں۔ اگر سفید ذرّوں کی یہ وفادار فوج میرے پاس نہ ہوتی تو تن درست تو کہاں میں زندہ بھی نہ ہوتا۔ ان ظالموں نے کبھی کا مجھے نیست و نابود کر دیا ہوتا۔ میری تن درستی آپ کے لیے رشک کا سامان بنی ہوئی ہے اور آپ کے ذہن پر سوالات کی ایک لمبی فہرست چھپی نظر آ رہی ہے۔ ایک ایک بات کا جواب کہاں تک دوں۔ آئیے میں آپ کو اپنی ڈائری کا ایک ورق سنائے دیتا ہوں، اسی میں آپ کو ان سوالات کا جواب مل جائے گا۔

مارچ کی خوش گوار اور حسین صبح ہے۔ ہوا کے نرم جھونکے نکہت کو اپنے کندھوں پر لیے پھر رہے ہیں۔ سورج ابھی طلوع نہیں ہوا، افق پر ہلکی سرخی پھیلتی جا رہی ہے، میں بغیر کسی کے جگائے بیدار ہو گیا ہوں۔ رات بھر نہایت گہری اور میٹھی نیند سوتا رہا تھا اور وہ زہریلے مواد جو دن جاگنے سے پیدا ہو گئے تھے، اس گہری نیند کی بدولت جسم سے بالکل غائب ہو گئے تھے۔ میرا دماغ مکمل آرام کر چکا تھا۔ رگوں میں عمل اور سرگرمی کی لہریں اٹھنے لگی تھیں۔ انھیں لہروں نے مجھے جگا دیا ہے۔ ممکن ہے اور لوگ آہستہ آہستہ جاگتے ہوں، میں تو یکایک جاگ اٹھتا ہوں، ہمیشہ ایک اندرونی تحریک مجھے جگا کرتی ہے۔ اس وقت بھی اسی نے جھنجھوڑ کر جگا دیا ہے۔ اس وقت مجھے بالکل یاد نہیں ہے کہ رات کتنی دیر بعد مجھے نیند آئی تھی، کوئی خواب بھی اس وقت میرے ذہن میں نہیں ہے۔ جی چاہ رہا ہے کہ کوئی حمد سی غزل یا نظم کہہ ڈالوں یا افسانہ کا کوئی خاکہ تیار کر لوں۔ میری قوتِ خیال بالکل تازہ دم اور آمادۂ عمل نظر آ رہی ہے۔ میرے بعض دوست مجھے اپنے خواب سنایا کرتے ہیں، ایسا لگتا ہے وہ رات کو جو خواب دیکھتے ہیں وہ ان کی قوتِ متخیلہ پر گہرا اثر چھوڑ جاتے ہیں اور میں اتنی گہری نیند سوتا ہوں کہ بیدار ہونے کے بعد میرے ذہن پر کوئی نقش نہیں ہوتا۔ رات میرا پیٹ بہت ٹھیک حالت میں رہا، دماغ پر کوئی بوجھ نہیں تھا۔ منہ ہاتھ دھو کر میں نے بہت اطمینان سے ناشتہ کر لیا ہے۔ یہ ناشتہ میرے دن بھر کے سفر کا خوش گوار آغاز ہے۔ آپ یہ بدگمانی نہ کریں کہ ناشتہ میں بہت سی چیزیں میرے سامنے آ گئی ہوں گی اور میں نے ان سب کو پیٹ میں بھر لیا ہوگا۔ کیک، پیسٹری، انڈا، پراٹھا، مٹھائی اور دہی، نہ جانے کتنی چیزیں میں نے کھائی ہوں گی۔ یہ بات بالکل نہیں ہے؛ میں نے ڈبل روٹی کے دو توس ہی کھائے ہیں، ان پر مکھن لگا ہوا تھا اور ہاں تین چمچہ شہد بھی چاٹا ہے۔ ناشتہ میں ذرا سی دیر ہو گئی مگر اس سے میری بھوک یا طبیعت کی شگفتگی پر کوئی اثر نہیں پڑا۔

بات یہ ہے کہ جب نیند بھر کر سو لیتا ہوں تو کسی چیز سے متاثر نہیں ہوتا اور طبیعت نہایت مسرور رہتی ہے۔ ممکن ہے میٹھی نیند سو چکنے کے بعد کسی کی پیشانی پر کسی ناگوار واقعہ سے شکنیں پڑ جاتی ہوں۔ میرے ساتھ یہ معاملہ نہیں ہے، کیسی ہی ناخوش گوار بات کیوں نہ ہو جائے، میرے ماتھے پر کبھی شکن نہیں پڑتا۔ بیداری کے بعد کی یہ کیفیت سن کر آپ کو یہ معلوم کرنے کا ضرور اشتیاق ہوگا کہ میں کتنی دیر سویا تھا۔ اگرچہ نیند کے جو نتائج میں نے پیش کیے ہیں ان کو دیکھتے ہوئے اس سوال کی ضرورت نہیں رہتی کیونکہ صبح کو میری طبیعت کا اس درجہ بحال ہونا ہی اس کی علامت ہے کہ مجھے جتنی دیر سونے کی ضرورت تھی اتنی دیر میں سو چکا، چاہے دو گھنٹے سویا ہوں یا چار گھنٹے۔ یوں تو بعض میری طرح کے تن درست لوگ پانچ سے نو گھنٹے تک سوتے ہیں مگر میری بات ہی کچھ اور ہے۔ میں بہت کم سونے کا عادی ہوں اور تھوڑی دیر سونے ہی سے مجھے پورا سکون حاصل ہو جاتا ہے۔ آرام بخش نیند کا پیمانہ گھنٹے نہیں بلکہ وہ تازگی اور شگفتگی ہے جو سو کر اٹھنے کے بعد محسوس ہوتی ہے۔ میں شروع رات ہی میں سو جاتا ہوں اور جس لمحہ اپنے چھوٹے سے ہوادار کمرے میں بچھے ہوئے پلنگ پر لیٹتا ہوں، میرا دماغ افکار سے بالکل خالی ہوتا ہے۔ میں کبھی یہ نہیں سوچتا کہ فلاں کام مکمل ہو گیا ہے اور فلاں ادھورا رہ گیا ہے۔ یہ ضرور ہے کہ اپنے کام کو میں بالکل وقت پر ہی چھوڑتا ہوں۔ پلنگ پر لیٹ کر میں یا تو کوئی شعر گنگنانے لگتا ہوں یا ناول اور افسانوں کا کوئی مجموعہ پڑھنا شروع کر دیتا ہوں، کبھی میرے بچے آ جاتے ہیں اور اپنی دلچسپ باتوں سے دل بہلانا شروع کر دیتے ہیں۔

دنیا کا کوئی آدمی بھی یہ دعویٰ نہیں کر سکتا کہ وہ غمِ زمانہ سے متاثر نہیں ہے۔ سب پر اس کا اثر ہوتا ہے، مگر میرا معمول ہے کہ میں اس کے احساس کو معقولیت کی حد سے آگے نہیں بڑھنے دیتا، چاہے میرے سامنے کیسی ہی سخت مہم کیوں نہ ہو؛ میں کبھی تنہائی میں بیٹھ کر کسی ناگوار واقعہ کا تصور نہیں کرتا، البتہ جب کوئی حادثہ ظہور پذیر ہو چکتا ہے تو میں بڑی سنجیدگی سے اس کے نتائج کے متعلق سوچنے لگتا ہوں اور جو گتھیاں پیدا ہو گئی ہیں انھیں سلجھانے کی کوشش کرتا ہوں۔ آج بھی کچھ ایسے ہی واقعات پیش آئے اور میں نے بڑی حوصلہ مندی سے ان کا مقابلہ کیا۔ سارا دن شگفتہ رہنے کی کوشش کرتا رہا، چہرے پر رنج اور مایوسی کے آثار بھی نہ ہونے دیے۔ دوپہر کا کھانا وقت پر نہیں ملا، تاہم میں بھوک سے نڈھال نہیں ہوا بلکہ نہایت سکون سے برداشت کرتا رہا اور بڑی مستقل مزاجی کے ساتھ اپنے کام میں مصروف رہا۔ مصروفیت کے اس عالم میں ہر چیز سے بے خبر ہو گیا اور میرے مزاج میں کسی قسم کا چڑچڑاپن پیدا نہیں ہوا۔ کچھ آج ہی پر موقوف نہیں میری پرانی عادت ہے کہ میں اپنے ہضم پر کبھی غور نہیں کرتا، میرا ہضم ہمیشہ اچھا ہی رہتا ہے۔

کیونکہ جس طرح میں اپنا کام پوری سرگرمی اور محنت کے ساتھ انجام دیتا ہوں اسی طرح میرا معدہ بھی اپنا فرض ادا کرتا رہتا ہے۔ میں خود کبھی نہیں کھاتا۔ میرا ہاتھ جب بھی بڑھتا ہے کھانے پینے کی چیزوں ہی کی طرف بڑھتا ہے۔ میرے پاس بیٹھے ہوئے ایک صاحب نے ابھی ابھی نمک تیل نیبوں کی ایک ٹکیہ کھائی ہے، جبکہ میں نہایت رغبت کے ساتھ سنترے کی قاشیں چھیل کر کھا رہا ہوں۔ بہت سے دوست صرف پیٹ کی گڑگڑی مٹانے ہی کے لیے کھانا شروع کر دیتے ہیں لیکن میری بھوک اور پیاس دونوں حقیقی ہوتی ہیں میں اسی وقت کھانا کھاتا ہوں جب بھوک ہو۔ لیجیے اب میرا کھانا آگیا ہے، اس میں شاید کوئی چیز ایسی بھی ہوگی جس میں مصالحہ ڈالا گیا ہوگا، مگر میرے نزدیک کھانے میں مصالحہ کا ہونا ضروری نہیں ہے۔ میں تو صرف نمک ہی کو اہم سمجھتا ہوں۔ یا اس وجہ سے کہ میری رائے میں نمک تندرستی پیدا کرنے والی غذا کا ایک ضروری حصہ ہے۔ میرے سامنے جو کھانا چُنا گیا ہے وہ کم ہے۔ آپنے اکثر واعظوں، اور دوسرے رہنماؤں کو دسترخوان پر مرغ مسلّم سے جہاد یا دست درازی میں مصروف دیکھا ہوگا اس کا یہ انجام بھی آپ کے سامنے ہوگا کہ ذرا سی دیر میں دسترخوان کی بساط اُلٹ دی گئی ہے اور چند ہڈیوں کے علاوہ کوئی ایسی چیز نہیں بچی جسے "بقیۃ السّیف" کی فہرست میں جگہ دی جاسکے۔ میں دسترخوان کا مجاہد یا غازی بالکل نہیں ہوں۔ بہت کم کھاتا ہوں اور جتنا کھاتا ہوں وہ اچھی طرح ہضم ہو کر بدن کی ضرورت کو پورا کر دیتا ہے۔ اسی لیے زیادہ کھانے کی ضرورت نہیں پڑتی، پھر جھوٹی بھوک مجھے کبھی لگتی ہی نہیں اور سچی بھوک کی مانگ اتنی ہی غذا سے پوری ہو جاتی ہے جتنی میں کھا لیتا ہوں۔ دیکھیے میرے کھانے میں کسی قسم کا اچار نہیں ہے، کوئی چٹنی بھی نہیں۔ بات یہ ہے کہ بھوک کو بیدار کرنے کے لیے میں کسی بیرونی محرّک کا سہارا نہیں لیتا۔ گوشت بھی بہت کم کھاتا ہوں، البتہ یہ مٹھائی کی پلیٹ جو آپ دسترخوان پر دیکھ رہے ہیں یہ میری پسندیدہ چیز ہے۔ میں چائے چلئے قہوہ اور تمباکو بالکل نہیں پیتا۔ ایسی صورت میں مٹھائی کی رغبت کا بڑھ جانا قابلِ اعتراض نہیں۔ میرا عقیدہ ہے کہ مٹھائی کی خواہش صحت مندی کا نشان ہے۔ آپ نے سُنا ہوگا کہ کچھ دن پہلے جرمنی اور جاپان والوں نے اپنی فوج کے راشن میں شکر کی مقدار زبردستی بڑھا دی تھی۔ اس کی وجہ یہی تھی کہ وہ مٹھاس کو فوجی سرگرمیوں کے لیے ضروری خیال کرتے تھے۔ آپ دیکھ رہے ہیں کہ میں لقموں کو کس اہتمام سے چبا رہا ہوں۔ اسی کا اثر ہے کہ میں نے آج تک کسی طبیب سے مشورہ لینے کی ضرورت نہیں سمجھی۔ کھانے پینے میں پرہیز کا پابند رہنا میرے نزدیک ضروری نہیں ——— سارا دن ایک خوشگوار احساس میں ڈوبا رہا، افکار اور آلام کا گھُن میرے شعور کو چھو بھی نہیں سکا۔ یہ نہ سمجھیے کہ میرا احساس جم گیا ہے اور اس پر جذبات کی گرمی مؤثر نہیں ہوتی۔ یقین رکھیے میرے اعصاب میں جذبات کی لہریں دوڑتی ہیں بے حسی کبھی ان میں پیدا نہیں ہوئی بلکہ یہ فخر کی بات ہے کہ نہایت تعلیم یافتہ بہت تیز ہے۔ چنانچہ اتفاق سے ایک اشتعال پیدا کرنے والا واقعہ پیش آگیا جس نے [illegible] کر دیا۔ میری یہ برہمی تقریباً دو گھنٹے تک قائم رہی۔ اس عرصہ میں [illegible] اسباب کو دور کر دیا گیا اور طبیعت اعتدال پر آگئی غصّے کی گرمی نے میری طبیعت [illegible] کو بے قابو نہیں ہونے دیا، یہی وجہ ہے میں کسی بے جا حرکت کا مرتکب نہیں ہوا اور [illegible] تدابیر اختیار کرنے میں ذرا سی بھی کوتاہی نہیں کی۔ ہمیشہ کی طرح آج بھی مجھے اپنے مستقبل میں پورا پورا اعتماد رہا۔ میں نے اس میں ہر طرف روشنی ہی روشنی دیکھنے کی کوشش کی۔ میری رائے میں ہر جوان اور تن درست آدمی کا یہی اصول ہونا چاہیے۔ مارچ کا یہ معتدل دن ایک مشکل کام لیکر آیا تھا۔ میں اپنی عادت کے مطابق اس کام کو زیادہ توجہ سے انجام دیتا ہوں جس میں اُولوالعزمی کی ضرورت ہوتی ہے۔ میری ہمت ہمیشہ بلند ہی رہیگی۔ اگرچہ میں آج کی مہم میں ناکام ہو چکا ہوں لیکن مایوس اور غمگین نہیں ہوں۔ میرے ہاتھ پیروں کی طرح میرے حواس بھی صحت مند ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ اعتدال کی حدود کو پھلانگے بغیر وہ اپنے کام میں مصروف رہتے ہیں۔ دن بھر میں مصروف رہا۔ ایک پل بھی بیکاری کی نذر نہیں ہوا، بے عملی کو میں نے ہمیشہ ایک ایسا بدترین عذاب تصوّر کیا ہے جسے آدمی آپ ہی اپنے اوپر نازل کر لیتا ہے۔ میرے جو ساتھی ذرا سُست ہیں اور کام کے مقابلے میں آرام کو زیادہ پسند کرتے ہیں، وہ میری کارگزاری دیکھ کر تعجب کرتے ہیں ——— سورج ڈھلتا جا رہا ہے۔ وہ سُرخی جو صبح مشرق میں پھیلی ہوئی تھی، وہ اب پچھم کی پیشانی کو چمکا رہی ہے اور پورب میں سرمئی دھندلکے پھیلتے جا رہے ہیں۔ اگرچہ میری قوتِ عمل تھکی نہیں ہے، اسمیں کسی قسم کا اضمحلال بھی نہیں ہے، مگر میں نے کام چھوڑ دیا ہے، کام کی کثرت سے مجھے کوئی گھبراہٹ نہیں ہے، البتہ یہ سوچ رہا ہوں کہ وہ ادھورا کیوں رہ گیا لیکن یہ خیال میری نیند پر بالکل اثر انداز نہیں ہوگا۔ اب میں بستر پر آگیا ہوں اور کسی کام کے مکمل ہو جانے یا اس کے ادھورا رہ جانے کا کوئی خیال میرے ذہن میں نہیں ہے۔ میں نے ایک میٹھے اور رسیلے ترنّم میں گنگنانا شروع کر دیا ہے،

اب نہیں ہے وہ نگاہِ شوق کی بے مائگی	بند آنکھوں کو مبارک عشرتِ نظارگی
زلفِ سنبل بے نیازِ زحمتِ مشاطگی	حُسنِ فطرت ہے سراپا سادگی ہی سادگی
ہر نظر لطفِ تجلّی، ہر نفس پیغامِ دوست	ایسے عالم میں ہے کس کو فرصتِ آوارگی

نیند کی حسین تتلیاں آنکھوں کے سامنے اُڑنے لگی ہیں۔ اعصاب سکون کی وادیوں میں کھوتے جا رہے ہیں۔

سگریٹ اور سرطان

سرطان کا سات سال کا مطالعہ ظاہر کرتا ہے کہ سرطان کے اسّی فی صد مریض وہ ہوتے ہیں جو نو ہزار ایک سو پچیس پیکٹ سگریٹ پی چکے ہوتے ہیں، یا ساڑھے بارہ سال تک یومیہ دو پیکٹ سگریٹ پیتے رہے ہوں۔ مطالعہ سے یہ بھی معلوم ہوا کہ سگریٹ نوشی زیادہ عمر والوں کے مقابلے میں نوجوانوں کو زیادہ نقصان کرتی ہے۔

پانچسو مریضوں میں سے صرف آٹھ مریض ایسے نکلے جو تمباکو نوشی نہیں کرتے تھے۔ انیس پائپ پینے والے تھے اور بقیہ چار سو تہتر سگریٹ کے عادی تھے۔ سائنسداں کہتے ہیں کہ اس تجربے کے دوران میں انھیں یہ یقین ہو گیا ہے کہ مرض پیدا کرنے میں سگریٹوں کی تعداد کو بڑا دخل ہے۔ یہ چیز زیادہ موثر نہیں ہے کہ سگریٹوں کی تعداد کتنی مدت میں پوری ہوئی، کم مدت میں یا زیادہ مدت میں۔

اس مدت میں یہ بھی معلوم ہوا کہ پھیپھڑے کے سرطان کے مریضوں میں تقریباً ایک تہائی کبھی کبھی سینہ کے مرض میں مبتلا ہو جاتے تھے یا مستقل طور پر سینے کے امراض کے مریض تھے۔ ان میں ½ گھر سے باہر کام کرتے تھے اور ½ بڑی مقدار میں شراب کے عادی تھے۔

ٹافی اور چاکلیٹ کھانے والے بچے

افریقہ میں دانتوں کی خرابی کی بنا پر بیویوں کو طلاق دیدی جاتی ہے

"برٹش میڈیکل جرنل" نے اپنے اداریے میں لکھا ہے کہ برطانیہ میں اوسطاً ۲ سال کی عمر کے بچے کے چار دانت خراب ہو جاتے ہیں اور جب تک بچپن رہتا ہے ہر سال ایک دو دانت خراب ہوتے رہتے ہیں۔ اداریے میں لکھا گیا ہے کہ اس کا سبب ضرورت سے زیادہ میٹھی چیزوں کا استعمال ہے۔ مضمون میں بتایا گیا ہے کہ بچے دن رات میٹھے مشروبات، بسکٹ، ٹافیاں، چاکلیٹ کھاتے رہتے ہیں۔ ان کا کچھ حصہ دانتوں میں چمٹ جاتا ہے جو دانت کو خراب کرنے والے جراثیم پیدا کرتا ہے۔ مزید بتایا گیا ہے کہ افریقہ میں ایک ایسا قبیلہ ہے جہاں اگر ایک دانت خراب ہو جائے تو اسے طلاق کے لیے کافی سبب سمجھا جاتا ہے۔ اگر کسی بچے کا دانت خراب ہو گیا تو اسے گھر والوں کے ساتھ کھانا نہیں کھلایا جاتا، بلکہ جھونپڑی کے ایک کونے میں بٹھا کر اکیلے کھانے کو دیا جاتا ہے۔ اداریے میں رائے ظاہر کی گئی ہے کہ اگر یہی قاعدہ یہاں رائج ہو جائے تو برطانیہ کے تمام شادی شدہ جوڑوں کو طلاق مل جائے اور قریب قریب سارے بچے گھر کے کونے میں تنہا کھانا کھائیں، اس لیے کہ یہاں تو دانت نکلتے ہی خراب ہونے لگتے ہیں۔

بحری گھاس کھلاڑیوں کی خوراک

اولمپک کھیلوں میں دوڑنے کا مقابلہ کرنے والے آسٹریلوی کھلاڑی کی غذا کا اہم جز بحری گھاس ہے۔ یہ کھلاڑی بحری گھاس کو پانی سے بھرے ہوئے ایک برتن میں ڈال دیتے ہیں۔ اس میں پھلوں کا رس ملا کر رکھ دیتے ہیں یہانتک کہ یہ جیلی کی شکل کا بن جاتا ہے اور یہ جیلی کھانے میں بہت ہی لذیذ بن جاتی ہے۔ یہ جیلی اکثر ناشتے کے وقت استعمال کی جاتی ہے یا رات کے کھانے کے بعد کھائی جاتی ہے۔

آسٹریلیا کا اکیس ۲۱ سالہ پیراک دوسرے پیراکوں کی نسبت بحری گھاس کو زیادہ استعمال کرتا ہے۔ یہ پیراک کچے پھل اور سبزیاں بھی خوب کھاتا ہے لیکن گوشت کے قریب بھی نہیں پھٹکتا۔ روز نے کہا ہے کہ مجھے گوشت دیکھنے ہی سے نفرت ہے۔ یہ پیراک کھانے کے ساتھ شراب بھی نہیں پیتا ہے لیکن دوپہر اور رات کے کھانے کے درمیان پھل یا سبزیوں کا رس استعمال کرتا ہے۔ یہ کبھی بھی کافی، چائے یا شراب استعمال نہیں کرتا ہے۔ یہ پیراک جو بحری گھاس استعمال کرتا ہے وہ خشک حالت میں آئس لینڈ سے آتی ہے لیکن روز کا کہنا ہے کہ متعدد قسم کی بحری گھاسیں کھانے

کے لیے مفید ہیں۔ بحری گھاسوں کے علاوہ روز دوسرے قدرتی پھل بھی استعمال کرتا ہے۔ اس نے کہا ہے کہ جو پھل یا غذائیں استعمال کرتا ہوں اس کے متعلق مجھے پورا پورا یقین ہے کہ مجھے اس سے بہت فائدہ پہنچتا ہے۔

اضافۂ آبادی

پیدائش و اموات کے اعداد و شمار کے امریکی ماہر ڈاکٹر پال سیرز کا کہنا ہے کہ دنیا کا بہت بڑا حصہ اس وقت "اضافۂ آبادی کے خبط" میں مبتلا معلوم ہوتا ہے اور ایسا لگتا ہے کہ "انسان زندگی کی بنیادی حقیقتوں سے کنارہ کش ہوتا جا رہا ہے۔" ڈاکٹر موصوف کے خیال میں ہر چیز کی فراوانی کے باوجود دورِ حاضر کا انسان ایک مستقل ذہنی پریشانی کا شکار معلوم ہوتا ہے اور اس کی مثال براعظم امریکا کے اس پرندے سے دی جا سکتی ہے جو چوہے کھاتا ہے اور چوہے کم ہوں تو مطمئن رہتا ہے اور چوہے اگر زیادہ ہو جائیں تو آپس میں لڑ کر چوہوں کے ختم ہونے سے پہلے خود فنا ہو جاتا ہے۔

جذام کے ڈیڑھ کرور مریض

برٹش لیپراسی ریلیف ایسوسی ایشن کے چیئرمین سر ایلن برنز کا کہنا ہے کہ ایک معقول عرصے کے اندر جذام کو دنیا سے ختم کرنا ممکن ہو جائے گا۔

موصوف حال میں یہاں مذکورہ انجمن کی میٹنگ سے خطاب کر رہے تھے انھوں نے کہا کہ "اس وقت دنیا میں کوڑھ کے ڈیڑھ کروڑ مریض ہیں۔ اس بیماری کے خلاف جنگ کی کامیابی کا انحصار سرمائے کی فراہمی اور ایک اچھی تنظیم کے قیام پر ہے۔ نئی ادویہ کی دریافت نے اس بیماری کا علاج آسان بنا دیا ہے۔ اگر مریض وقت پر علاج کرائیں تو ان کی شکل و صورت میں بھی کوئی خرابی پیدا نہیں ہوگی علاج معالجے کو بہتر بنانے سے متعلق ریسرچ جاری ہے ٹیکہ وغیرہ سے تندرست اشخاص خاص کر بچوں کو اس بیماری سے محفوظ کر دینے کے امکان کی بھی تحقیق ہو رہی ہے۔"

سر ایلن نے مزید بتایا کہ "ہندستان میں کوڑھ کے بیس لاکھ مریض ہیں اور وہاں اس مرض کے خلاف بہت تسلی بخش کام ہو رہا ہے۔ برطانوی انجمن اس کام سے از سر نو دلچسپی لے رہی ہے اور ہندستان کو مدد دے رہی ہے۔

ہلکے کام بھی انسان کو تھکا دیتے ہیں

کیمبرج یونیورسٹی کے مسٹر انتھونی اسمتھ نے حال میں برٹش براڈ کاسٹنگ کارپوریشن (بی۔بی۔سی) سے "صحت پر کام کے اثرات" کے عنوان سے ایک تقریر نشر کی، جس میں انھوں نے بتایا کہ بعض دیکھنے میں ہلکے کام حقیقتاً بڑی جسمانی مشقت کے کام ہوتے ہیں، جیسے دفتر کے کسی چپراسی کا دن بھر فائل لیکر چلنا۔ ان کا کہنا ہے کہ "اگر آپ دن بھر آفس میں فائلیں لیکر چلتے ہیں تو اس آدمی سے زیادہ آپ کی قوت صرف ہو سکتی ہے جو کسی فولاد کے کارخانے میں کرچھے سے چیزیں اٹھانے کے کام پر مامور ہو۔" موصوف نے یہ بھی کہا کہ "بعض موٹے لوگوں کو نوجوانوں سے زیادہ غذا کی ضرورت ہوتی ہے کیوں کہ فائلیں اٹھانے کے علاوہ انھیں اپنے جسم کا وزن لے کر چلنے میں بھی قوت صرف کرنی پڑتی ہے۔

برقی دماغ کی مدد سے ٹیکس کے حسابات

سکاٹ لینڈ کا بورڈ آف ریونیو برقی دماغ کی مدد سے ٹیکسوں کے حسابات کرنے کے متعلق غور کر رہا ہے۔ اس سلسلے میں ابتدائی تجربہ کیا جائے گا۔ اگر یہ تجربہ کامیاب رہا تو دو سال کے بعد برقی دماغوں کا ٹیکس کے محکموں میں استعمال عام ہو جائے گا۔

برقی دماغ کا یہ تجربہ سکاٹ لینڈ میں اس وجہ سے کیا جائے گا کہ اس علاقہ میں ٹیکس ادا کرنے والوں کی تعداد بیس لاکھ کے قریب ہے۔ اس وجہ سے سکاٹ لینڈ میں اگر برقی دماغ ٹیکس کے حسابات کرنے میں کامیاب ہو گیا تو یہ اس بات کی ضمانت ہوگی کہ دوسرے مقامات میں بھی برقی دماغ کامیابی اور صحت سے کام کر سکے گا۔ ٹیکس ادا کرنے والے ہر شخص کے متعلق معلومات اس مشین میں داخل کی جائینگی اگر اس میں کوئی تبدیلی یعنی شادی، پیدائش وغیرہ کی معلومات کا بعد میں اضافہ کیا جاتا رہیگا۔ مشین کوڈنگ نوٹس ٹیکس کے فارم اور ٹیکس کے حسابات کے نوٹس جاری کیا کریگی۔ مشین از خود تمام متعلقہ کاغذات کو ٹائپ کیا کریگی اور اس طرح تمام متعلقہ مسودات تیار کرے گی۔

لیکن ابھی یہ نہیں کہا جا سکتا اور اس کا امکان بھی نظر نہیں آتا کہ اس برقی دماغ کی وجہ سے ٹیکس دفاتر میں افراد کی ضرورت باقی نہیں رہے گی اور تمام کام مشین خود ہی سر انجام دے لے گی۔ جو لوگ ٹیکس ادا نہیں کریں گے ان تک ٹیکس جمع کرنیوالوں کو خود ہی جانا پڑیگا۔ انھیں ٹیکس کے بعض معاملات کا بھی تصفیہ کرنا پڑیگا۔ ابھی تک کوئی ایسی مشین نہیں بنائی گئی ہے جو ان دونوں کاموں کو بھی انجام دے سکے۔

پہلا انسان افریقہ میں پیدا ہوا

برطانوی ماہر انسانیات ڈاکٹر ایل ایس بی لیکے نے حال میں دو ہزار سائنسدانوں سے خطاب کرتے ہوئے کہا کہ "ٹانگانیکا (افریقہ) میں حال میں سات لاکھ سال قبل کے جو ڈھانچے ملے ہیں ان کی بنیاد پر یہ کہا جا سکتا ہے کہ دنیا میں انسان کی تخلیق افریقہ میں ہوئی۔"

یکتائے روزگار صفات ..... کے انسان

علاء الدین قدیم

ایک ۱۲ سالہ امریکی طالب علم جیک ہیبینڈ کے سر میں "ٹک ٹاک۔ ٹک ٹاک" سُنائی دینے والی عجیب و غریب آوازوں نے کئی سال سے معالجین کو ورطۂ حیرت میں ڈال رکھا ہے۔ کچھ روز پیشتر ان آوازوں کو ایک آلہ مسامع الصدر کے ذریعہ ریکارڈ کیا گیا جسے کولمبیا براڈ کاسٹنگ سسٹم پر کروڑہا امریکیوں نے سُنا۔

جیک ہیبینڈ دنیا کے عجوبہ روزگار اور نادر الصفات انسانوں کے گروہ ہی کا ایک رکن معلوم ہوتا ہے۔ کئی لوگوں کو ابھی اس امریکی الیکٹریشن "الوہ مین" کا حال نہیں بھولا جس کے متعلق پتہ چلا تھا کہ اس کی آنکھوں میں باریک سے باریک چیز کو سو گنا بڑا کر کے دکھانے کی طاقت موجود تھی۔ اسکی آنکھوں سے نظر اس طرح منعکس ہو کر پڑتی تھی کہ آٹھ انچ کے قطر کی حد میں اس کو ہر چیز شیشے کی طرح صاف نظر آجاتی تھی۔ یوں نظر کے اس حلقہ میں وہ اپنے جسم کی جلد کے مسامات اور اخبار کے کاغذ کے بظاہر دکھائی نہ دینے والے چھید تک بخوبی دیکھ سکتا تھا۔ وہ گراموفون ریکارڈوں کو محض ان میں کھدی ہوئی لکیروں کے فرق کی وجہ سے بسہولت پہچان لیتا۔ آنکھوں کے ماہر معالجوں نے اس کے لیے ایسی عینک تجویز کی جو بڑی چیز کو چھوٹا کر کے دکھائے، یعنی اس کے شیشوں کے ذریعہ دیکھنے پر یوں معلوم ہو جیسے کسی دوربین میں سے اُلٹے رخ کی طرف سے دیکھا جا رہا ہو۔

قدرت نے اسی طرح لائیونیل ہربرٹ کے معاملے میں بھی انتہائی فیاضی دکھائی جسے عکس ریز (X-RAYS) کی صفت رکھنے والی آنکھیں عطا کیں۔ ماہرین نے پتہ لگایا کہ وہ ٹھوس جامد اشیا کے بیچ میں سے اسی طرح دیکھ سکتا تھا جس طرح کہ عکس ریز کی شعاعیں ایسی چیزوں کے آر پار پہنچ جاتی ہیں۔ ایک اور نو عمر امریکی لڑکے کی آنکھوں میں انگریزی کے حرف "بے" (B) اور "ڈی" (D) کا عکس بنا ہوا نظر آتا ہے۔ حرف "بے" بائیں آنکھ میں اور "ڈی" دائیں آنکھ میں لیکن سب سے زیادہ حیران کن بات یہ تھی کہ اس لڑکے کے نام کے ابتدائی دو حروف بھی یہی تھے حالانکہ یہ نام جب کہ وہ ابھی پیدا بھی نہیں ہوا تھا، اس کے والدین نے اس کے لیے آپس میں تجویز کر رکھا تھا۔

عجیب و غریب اور منفرد صفات کے مالک انسانوں میں وہ لوگ بھی شامل ہیں جن کے قد غیر معمولی حد تک بڑھ چکے ہیں اور وہ بھی جن کے قد بڑھنے کے بجائے بتدریج گھٹتے رہے ہیں۔ اب تک دنیا میں سب سے اونچے قد کے انسان کا جو ریکارڈ ہے وہ میکنو نامی ایک روسی کے بارے میں ہے۔ میکنو کا قد نو فٹ تین انچ ہے اور رات کو وہ دو چارپائیوں کے سرے پر جوڑ کر ان پر سوتا ہے۔ وہ برلن کے شہر میں کئی بار آیا ہے۔ ایسے موقعوں پر عموماً مختصر سی ڈاڑھی والا ایک دوست اس کے ساتھ بازار میں گھومتا ہوا دیکھا گیا اور برلن کے جس شہری کی بھی نظر ان پر پڑتی، دونوں کے قد میں زمین و آسمان کے فرق کو دیکھ کر ششدر رہ جاتا۔ بے پایاں طاقت کا مالک ایک اور شیر مرد ریاستہائے متحدہ امریکا میں مشگین رابرٹ ریڈلو تھا۔ پانچ سال کی عمر ہی میں اس کا قد اتنا بڑھ چکا تھا جتنا کہ اوسطاً ایک عورت کا ہوتا ہے۔ نو سال کی عمر میں وہ اپنے باپ کو دونوں ہاتھ سے اوپر اٹھا سکتا تھا۔ جب وہ اٹھارہ سال کی عمر کو پہنچا تو اس کا قد آٹھ فٹ چار انچ اور وزن تین سو نوے پونڈ تک پہنچ چکا تھا اور جسمانی طاقت کی تو کوئی انتہا نہ تھی۔

اس کے مقابلے میں قدرت کی یہ ستم ظریفی بھی ملاحظہ ہو۔ امریکا ہی میں سنتا کلارا نامی ایک مقام کے باشندے جوکین نے اپنے روز بروز گھٹتے ہوئے قد کی وجہ سے طبی ماہرین کو متحیر کر دیا۔ ۱۹۳۹ء میں اس کا قد پانچ فٹ چار انچ تھا۔ اس کے بعد انسانی جسم میں نشو و نما کے عوامل نے اُلٹے رُخ کام کرنا شروع کر دیا۔ سات سال بعد اس کا قد صرف چار فٹ دس انچ رہ گیا اور کوئی بھی صورت ایسی ممکن نہیں تھی کہ طبی ماہرین اس کی مدد کے لیے کچھ کر سکتے۔

کئی لوگ طویل عرصے تک سونے کی اہلیت رکھنے کے باعث شہرت

پا چکے ہیں۔ ۱۹۱۵ء میں جنوبی افریقہ کی سیاہ فام نسل کی ایک جوان خوبصورت لڑکی نے جب سنا کہ اس کے منگیتر کا انتقال ہو گیا ہے تو اس پر ایک طویل نیند نے غلبہ پا لیا۔ سالہا سال تک وہ اسی طرح پر استراحت بے ہوشی کا شکار رہی اور معالجین کو بہت کم امید رہ گئی تھی کہ وہ دوبارہ اپنی اصلی حالت پر لوٹ سکے گی، لیکن آخر کار پورے اکتیس سال کی مسلسل نیند کے بعد وہ جاگ اٹھی۔ آج وہ بالکل معمولات کے مطابق زندگی بسر کر رہی ہے اور اپنے سابق غیر معمولی تجربے کا اس پر ذرا بھی اثر نہیں۔

قدرت نے آج تک انسان کو جس قدر ہوش رُبا اور حیرت فزا صفات سے نوازا ہے، ان سب میں غریب ترین مقناطیسیت کا اثر ہے کا ذکر کیس میں ایک ۱۲ سالہ کسان لڑکی کے جسم میں زبردست مقناطیسی اثر موجود ہے جس چیز کو بھی وہ چھوئے اس میں مقناطیس سرایت کر جاتی ہے۔ جہاں کہیں بھی وہ ہو اس کی موجودگی آس پاس کی چیزوں کو متاثر کیے بغیر نہیں رہتی۔ طعام خانہ میں اس کے پہنچتے ہی الماری میں طشتریاں ہلنے لگتی ہیں اور جونہی وہ قریب سے گزرے تو تھالیں فرش پر سے اٹھ کر ہوا میں معلق کھڑی رہ جاتی ہیں۔

دُعا، یقین اور قہقہہ

اب بھی مؤثر ہیں

آج کی سحر کار ادویہ سے کرامت اور معجزے جیسی باتیں ظہور میں آتی ہیں، لیکن پرانے لوگوں کی سی دُعا، یقین اور قہقہے کے اثرات بھی کچھ کم حیرت انگیز ثابت نہیں ہوتے۔ اس کا ثبوت ایک نوجوان بیوی کے واقعہ سے ملتا ہے جس کے تین بچے تھے۔ پچھلے مارچ کے مہینے میں بیوی نے اپنے شوہر کو جو تجارتی دورے کے سلسلہ میں ہالینڈ گیا ہوا تھا، ٹیلیفون کیا، "مجھے ڈر ہے کہ جو خبر میں آپ کو دے رہی ہوں، آپ کے لیے باعثِ پریشانی ہوگی، ڈاکٹروں کی رائے ہے کہ مجھے سِل ہو گئی ہے۔"

"لیکن کیا انھیں یقین ہے؟" شوہر نے گھبراتے ہوئے لہجہ میں کہا۔

"ہاں ایکسرے سے دو دھبے نظر آتے ہیں، ایک تو بہت گہرا ہے، وہ چاہتے ہیں کہ کل میں اسپتال پہنچ جاؤں۔"

اس کے بعد ٹیلیفون پر ایک بے ساختہ قہقہہ سُنائی دیا۔

"اس قہقہے کا کیا مطلب ہے؟" بیوی نے حیرانی سے پوچھا۔

"کچھ نہیں، یہ ڈاکٹر لوگ یوں ہی بک دیا کرتے ہیں تمھیں ایسی ہی دہشت ہے تو رات ہی کو چلی جاؤ۔"

شوہر تیزی سے گھر لوٹا۔ ڈاکٹروں کا خیال صحیح نکلا۔ بیوی نے اشک آلود نگاہوں سے بچوں کو الوداع کہا اور اسپتال روانہ ہو گئی۔

اگلے دو ہفتوں میں بیوی کو نئی سحر کار دواؤں کے انجکشن لگائے جاتے رہے۔ بیماری سے کش مکش جاری رہی۔ دنیا کے کئی حصوں سے اس کے عزیزوں اور دوستوں کے تار آتے رہے۔

وہ اگرچہ روسی نژاد تھی لیکن اس کا خاندان بہت پکا مذہبی تھا۔ ماسکو سے اس کے پادری کا پیغام پہنچا کہ میں نے سینٹ پیٹر اور سینٹ پال میں شمعیں روشن کر دی ہیں اور تمھاری صحت کے لیے دُعا مانگی ہے۔ بیوی پادری کی دعا پر بڑا اعتقاد رکھتی تھی۔ بیوی کی طبیعت تیزی سے سنبھلتی جا رہی تھی لیکن اس کے ڈاکٹروں نے کہا کہ ایک آپریشن بہت ضروری ہے۔ انھوں نے اس کی دائیں جانب کی دو پسلیاں کاٹ ڈالیں اور پھیپھڑے کا کچھ حصہ بھی جدا کر دیا۔ آپریشن کے بعد بیوی نے مسکراتے ہوئے کہا "میں باتیں بھی بہت کرتی رہی۔" جارج ششم کا شاہی سرجن بیوی کا خاص معالج تھا جس کو ساری دنیا میں سِل کا بہت بڑا ماہر سمجھا جاتا تھا۔ ڈاکٹر نے کہا: "دوائیں اور آپریشن تو اپنا کام کر ہی رہے ہیں لیکن مریضہ کے قہقہے سب سے زیادہ کام کر رہے ہیں۔"

اس ہفتہ بیوی کو اسپتال کے لان میں شوہر کے ساتھ چلنے پھرنے کی اجازت مل چکی تھی جس وقت وہ خاموشی سے باغ میں دعا مانگتی ہوتی تھی تو ایسا معلوم ہوتا تھا کہ دُعا کے اثر کی شعاعیں اس کے چہرے کو اور زیادہ تابناک بنا رہی ہیں۔

"مجھے پورے وثوق سے معلوم ہے کہ یہ قصہ بالکل صحیح ہے بالکل صحیح ہے کیونکہ یہ خود میری بیوی کی سرگزشت ہے۔"

(بقیہ عطا)

پبلک ہیلتھ ریسرچ انسٹی ٹیوٹ میں مفردات (جڑی بوٹیوں) پر اور یونانی ویدک مرکبات پر تحقیق کا جو کام ہاتھ میں لیا جائے اس کی اسپرٹ صحیح ہونی ضروری ہے۔ اگر جڑی بوٹیوں کے اجزائے ترکیب اور اجزائے فعال ہی معلوم کرنے ہیں تو یہ کام اب تک بہت کافی ہو چکا ہے، ضرورت اس کی ہے کہ ان طریقہ ہائے علاج کو جو پاکستان میں (اور نہ صرف پاکستان میں بلکہ ہندوستان میں اور چین میں اور ہر ایشیائی ملک میں) رائج ہیں اور جن کو ہم مشرقی طریقۂ علاج کا نام دیتے ہیں، ان کے رموز و نکات کو سمجھا جائے۔ ان کے طریقہ ہائے علاج کے بنیادی اصول ہیں۔ اخلاط و مزاج اور طبیعت ایسی چیزیں نہیں ہیں کہ جن سے صرفِ نظر کر لیا جائے۔ ہماری رائے میں تحقیق کا میدان وسیع ہونا چاہیے اور اس میں وسیع النظری کا دور دورہ ہونا چاہیے۔

گزشتہ دنوں ڈائرکٹریٹ ہیلتھ کراچی سے ایک اشتہار کی اشاعت ہوئی ہے۔

* "ان مستند میڈیکل گریجویٹس اور فارماکولوجسٹس کی درخواستیں مطلوب ہیں کہ جو دیسی طریقہ ہائے علاج کی تحقیق اور برصغیر کی تاریخ طب میں دلچسپی رکھتے ہیں۔ ۱۳ر جولائی ۱۹۶۰ء تک درخواستیں مع اسنادِ تجربہ وغیرہ ڈائرکٹر جنرل ہیلتھ کراچی کو بھیجوائیں۔ تنخواہ کم سے کم جو مطلوب ہو وہ بھی بتائیں۔"

اس غیر نمایاں اشتہار کو ہماری نظروں نے کسی طرح دیکھ لیا۔ چونکہ یہ ایک مبہم اشتہار تھا اس لیے ڈائرکٹریٹ سے جو استفسار کیا وہ یہ ہے:-

"ہماری توجہ ۲۷ر جون ۱۹۶۰ء کے ڈان میں شائع ہونے والے ایک اشتہار کی طرف مبذول کرائی گئی۔ درخواستیں مستند گریجویٹس کی طلب کی گئی ہیں۔ موضوع چونکہ دیسی طریقہ ہائے علاج ہے اس لیے بظاہر اس کے لیے حاملین طبِ مشرقی بھی درخواستیں دے سکتے ہیں۔ ہم آپ کے ممنون ہوں گے اگر آپ اس موضوع پر جلد سے جلد روشنی ڈال سکیں ——— شکریہ۔"

ہمیں تا دمِ تحریر اس کا جواب نہیں ملا ہے۔ (۱۵ر اگست ۶۰ء)

تحقیق کے جس کام کو حکومت نے ہاتھ میں لینے کا فیصلہ کیا ہے وہ زبردست اہمیت کا حامل ہے اور ہم اسے بھی محسوس کرتے ہیں کہ حکومت یہ قدم اس لیے اٹھا رہی ہے کہ ملک کا مسئلۂ صحت خوبی کے ساتھ حل کرنے کی یہی ایک صورت ہے کہ ملکی ذرائع و وسائل کو استعمال کیا جائے۔ اس موقع پر ان غلطیوں کو نہیں دہرانا چاہیے جو اس سے پہلے غیر منقسم ہندوستان میں اور اس کے بعد بھی ہوتی رہی ہیں اور اس حقیقت کو نظر انداز نہیں کرنا چاہیے کہ مشرقی طب اور مشرقی طریقۂ علاج پر تحقیق کرتے وقت اس فن کے حاملین کا تعاون لازمی ہے۔ اشتراکِ عمل کی برکات کو حاصل کرنا چاہیے اور ہر قسم کے تعصب کو ختم کر کے دونوں ٹانگوں پر چلنے کی متوازن پالیسی اختیار کرنی چاہیے۔

ان الفاظ کے ساتھ ہم اسلام آباد میں قائم ہونے والے پبلک ہیلتھ ریسرچ انسٹی ٹیوٹ کا خیر مقدم کرتے ہیں اور اس کی کامیابی کے لیے دعا کرتے ہیں۔

جلد: ۲۹ نمبر: ۱۱

ایڈیٹر: حکیم محمد سعید دہلوی

فی پرچہ: چھ آنے سالانہ: چار روپے

اداریہ

قارئین کرام سے

صحت کے اصولوں اور حفظِ صحت کے طریقوں کی ترویج واشاعت کے لیے ہمدرد صحت گزشتہ ۲۹ سال سے جس خلوص سے کوشاں ہے، قارئین کرام اس سے اچھی طرح واقف ہیں۔ ہمدرد صحت ہی اُردو کا ایسا ماہنامہ ہے جو انسانی صحت اور مسرت کے حصول کو اپنا مقصد بنا کر عوام وخواص کے لیے مفید سے مفید مضامین ومعلومات شائع کرتا ہے۔ ہمدرد صحت کی ترتیب اور مضامین کی تیاری میں جو جد وجہد ادارے کو کرنا پڑتی ہے اور اس پر جو صرفِ کثیر ہوتا ہے اور اس کے معیاری مضامین کے علاوہ اس کی نفیس طباعت پر جو توجہ صرف کی جاتی ہے، اس کا مقصد صرف یہ ہے کہ ملک سے بیماریوں کا قلع قمع کرنے اور صحت و شادمانی کو عام کرنے کے لیے راہیں ہموار کی جائیں تاکہ ہم 'صحت مند قوم' کی منزل تک جلد سے جلد پہنچ سکیں۔ اس مقصد کے لیے بہترین راستہ یہی ہے کہ زیادہ سے زیادہ لوگوں کو صحت کے صحیح اور سادہ اصولوں کی تعلیم دی جائے اور بیماری سے بچنے کے لیے ان اصولوں پر چلنے کی دعوت دی جائے۔ ہمدرد صحت ہر ماہ صحت کے مختلف گوشوں اور صحت کے متعلق علوم کی مختلف شاخوں پر مضامین شائع کرکے اپنے قارئین کو حصولِ صحت اور قیامِ صحت میں مدد دیتا ہے۔

ضرورت ہے کہ قارئینِ کرام ہمدرد صحت کے مشن میں زیادہ سے زیادہ تعاون کریں اور ہمدرد صحت کے پیش کردہ اصولوں کو عام کرنے میں ادارے کا ہاتھ بٹائیں۔ خریداروں کے حلقے کو وسیع تر کرنے کی کوشش کریں۔ اگر ہمدرد صحت آپ کو پسند ہے اور اس کے مشن کو آپ مفید سمجھتے ہیں تو ساتھیوں، عزیزوں اور دوستوں کو بھی ہمدرد صحت پڑھنے اور خریدنے پر متوجہ کیجیے۔ نیک کام میں تعاون بھی ایک نیکی ہے۔

طابع وناشر: حکیم محمد سعید مطبوعہ: جاوید پریس، کراچی مقام اشاعت: ہمدرد منزل، صدر، کراچی

طبِ روحانی

صحت و شفا

ڈاکٹر میر ولی الدین ایم۔ اے۔ پی ایچ۔ ڈی (لندن) بیرسٹرایٹ لا، پروفیسر فلسفہ، جامعۂ عثمانیہ، حیدرآباد (آندھرا)

نَفَخْتُ فِيْهِ مِنْ رُّوْحِيْ (قرآن)

"پھونک دوں اس میں اپنی جان سے" (شاہ عبدالقادرؒ)

حق تعالیٰ نے آدم میں "اپنی جان (یعنی خاص جس میں نمونہ ہے حق تعالیٰ کی صفات کا علم اور تدبیر اور یادِ حق کی اور لگاؤ اس سے)" (شاہ عبدالقادرؒ) پھونک دی ہے۔ یہ جان، "آب و خاک کی نہیں بنی، غیب سے آئی ہے"

انجیلِ مقدس میں بھی حق تعالیٰ کا یہ ارشاد ہوا ہے کہ "میں اپنی جان تم میں ڈالوں گا اور تم زندہ رہو گے" حق تعالیٰ جو ہمارے تمام تصورِ حیات سے ماوراء ہیں، جو ہمارے تمام قیاس و گمان و وہم و عقل سے وراء الوراء ہیں، فرماتے ہیں کہ "میں نے اپنی ایک جان" (روح) آدم میں پھونک دی ہے۔ ظاہر ہے کہ ہماری یہ جان آب و خاک سے نہیں بنی، یہ غیب سے آئی ہے۔

اس حقیقت کے پیشِ نظر ہمیں اپنی کمزوریوں یا ناتوانیوں پر غم و حُزن کے ساتھ توجہ کو مرکوز کرنے کی بجائے اپنے خیال کو اس عظیم الشان صداقت کی طرف مبذول کرنا چاہیے کہ رب الحیاۃ نے اپنی جان ہم میں منفوخ کی ہے۔ ہم اپنے باطن پر نظر کرتے ہیں اور صحت و حیات کے اس مبداء کو اپنے اندر پاتے ہیں جو ہمارے جسم کے ہر گوشہ کو صحت و حیات کی شعاعوں سے منور کر رہا ہے، اسقام و آلام کی ظلمتوں کو نور سے بدل رہا ہے، درد و غم، ضعف و کسل کو قوت و حیات میں مبدل کر رہا ہے۔ اس نور کے سریان سے ہمارے جسم کا ہر ذرّہ، ہر خلیہ جگمگا اٹھا ہے۔ ہر آن، ہر لحظہ میری زندگی تازہ و توانا ہوتی جا رہی ہے اور میرے جسم کے ہر ذرّہ سے توانائیوں کا چشمہ اُبل رہا ہے۔ میں قطرۂ نور ہوں، سراپا نور ہوں، مرض و رنج سے مجھے سروکار نہیں، سرورِ دائمی میرا نصیب ہے، اسی لیے تو رومی نے کہا تھا:

قطرۂ نوری سراپا نور باش بگزر از غم دائما مسرور باش

اس نور پر نظر جمانے، قلب کے تمام قویٰ و ملکات کو اس پر مرکوز کرنے سے اس نور میں ہر آن اضافہ ہوتا جاتا ہے اور صحت و مسرت سے ہمارے جسم و قلب کی فضا منور ہو جاتی ہے۔ اب ہم مرض و علت کا ذکر ہی نہیں کرتے اور نہ درد، دُکھ اور بیماری کی اصطلاح میں سوچتے ہیں، کیونکہ ہم جانتے ہیں کہ ایسا کرنے سے ہماری تکلیف میں اضافہ ہی ہوا کرتا ہے اور جوں جوں ہماری عمر زیادہ ہوتی جاتی ہے ان مصیبتوں میں زیادتی ہوتی جاتی ہے۔

جب ہمارا جہل دور ہوتا ہے اور ہمیں حقیقت کا علم حاصل ہو جاتا ہے اور اس علم کی ملحوظیت میں ہم رفتہ رفتہ پختہ ہوتے جاتے ہیں تو ہمیں حیاتِ کاملہ، صحتِ کاملہ و مسرتِ کاملہ نصیب ہوتی ہے اور ہم چیخ اُٹھتے ہیں:

حبذا یومِ سعادت مرحبا یوم الوصال باغ من گل می کند امروز بعد از چند سال

زندگی کے دوسرے تمام اُمور کی طرح صحت و مرض کا معاملہ بھی علم کی تصحیح کا محتاج ہوتا ہے۔ علمِ صحیح حالِ صحیح پیدا کرتا ہے۔ شرط یہ ہے کہ علم میں وجدان کی شاہانہ بداہت پیدا ہو جائے۔ پھر ہم سحابی استرآبادی کے ساتھ اتفاق کر سکتے ہیں:

کامل گوید جہاں تمام و اہل است ناقص گوید کہ کوتہ است و سہل است

شطرنج ہماں، عرصہ ہماں، رفت ہماں ایں بردن و یافتن زعلم و جہل است

نیائے جراثیم

"ستاروں سے آگے جہاں اور بھی ہیں!" اس راز کی حقیقت تو معلوم
یں کب سمجھ میں آتے، مگر سائنس دانوں نے عملاً یہ تو بتلا دیا ہے کہ ہم سے قریبی
لق رکھنے والی ایک وسیع "دُنیائے جراثیم" موجود ہے۔ اب جدید دافع
اثیم ادویہ (اینٹی بایوٹکس) کے انکشاف سے یہ حقیقت واضح ہوگئی ہے
ہمارے پاؤں کے نیچے کی مٹی میں اور ہمارے گرد و پیش کی ہوا میں لاتعداد
ثیم موجود ہیں، گو وہ بہ ظاہر نظر نہیں آتے۔ درحقیقت ایک چٹکی بھر مٹی
، جو خاصی پاک و صاف معلوم ہوتی ہے، کروڑوں اربوں جراثیم موجود
تے ہیں۔ کھیت کی مٹی ہو یا کسی باغیچے کی، ہر جگہ اور ہر قسم کی مٹی ایک ذخیرہ
ارۂ جراثیم ہے اور یہ جراثیم مختلف اقسام اور گوناگوں انواع کے ہوتے
ہیں، جن میں "مولڈ" (فطرات یا پھپھوندیاں) "ایسٹ" (لہن یا خمیر کے
اثیم)، عُصیّات (ڈنڈے نما جراثیم) "بیسی لائی" (فنجی نما نباتی جراثیم)
رغالباً بعض "وائرس" (نامیاتی قشب جو سمّی اثرات رکھتے ہیں) بھی شامل
ں۔ ان میں سے بیشتر جراثیم بے ضرر ہیں، بلکہ چند مفید قسم کے بھی ہوتے ہیں
ن جراثیم مرضی ہوتے ہیں، یعنی بیماری پیدا کرنے والے، مثلاً گزارا اور
ۂ خبیثہ کے عُصیّات۔ مفید اقسام کے بعض جراثیم، انسان کے لیے غیر
سوس طور پر نفع بخش ہوتے ہیں۔ مثلاً نائٹروجن کو ثبت کر دینے والے وہ
نما نباتی جراثیم جو کلوور کی جڑوں پر اور سالفا الفا اور دوسری پھلیوں پر
پذیر ہوتے ہیں۔ خمیر پیدا کر دینے والے لہنی جراثیم جو الکحل تیار کرنے میں
روٹی کا خمیر اُٹھانے میں کارآمد ہوتے ہیں اور ان سے عام طور پر نفع
ُٹھایا جاتا ہے۔ ایک سیاہ مولڈ۔ "ایسپرجلیس نائگر" جو بعض اوقات
کی سطح پر پایا جاتا ہے۔ مولاتیس یعنی راب کو بدل کر سائٹرک ایسڈ
دیتا ہے، جس سے تجارتی نفع اُٹھایا جاتا ہے۔ بعض اقسام کی پھپھوندیاں
جو پنی سیلین پیدا کرنے والی پھپھوندی سے ہم رشتہ ہیں، پنیر میں اُس کی
ممتاز و ممیّز خوشبو پیدا کر دیتی ہیں، جو ذائقہ پسند اصحاب کو بہت مرغوب
ہوتی ہے۔ پھر مضر جراثیم بھی ہیں جو مختلف بیماریاں پیدا کرنے میں
حصّہ لیتے ہیں۔

جراثیم کے باہمی تعلقات

ان خاکی نژاد جراثیم کے گوناگوں اور پیچیدہ باہمی تعلقات
سائنس دانوں کے لیے خاص دل چسپی رکھتے ہیں۔ بعض ارضی جراثیم کی
زندگی کا انحصار یا دارومدار سراسر دیگر انواع کے جراثیم کی سرگرمیوں پر
ہوتا ہے۔ یہ عمل بقائے باہمی یا باہم باشی، "ہم وجودی" (Symbiosis)
کے نام سے موسوم ہے (جس کو آج کل سیاسیات میں بڑی اہمیت دی جاتی
ہے!) بعض جراثیم کی زندگی دوسرے انواع کے جراثیم کی سرگرمیوں سے
صرف بہتر ہو جاتی ہے۔ اس کو "دگر باشی" (Metabiosis) کہتے ہیں۔
——— بعض جراثیم دوسرے جراثیم سے "تضاد" یا "مخاصمت"
(Antagonism) رکھتے ہیں اور اُن کو مضرت پہنچا سکتے ہیں اور بعض جراثیم
دوسرے پڑوسی جراثیم کو بالکل برباد و ہلاک کر دیتے ہیں۔ اس ہلاکت
خیز عمل کا نام "طفیلیت" (Parasitism) ——— ہے اور ان مہلک
جراثیم کو، جو دوسروں کو ہلاک کر کے پھلتے پھولتے ہیں۔ "طفیلیات"
(Parasites) کہتے ہیں۔

مضادتِ جراثیم۔ یعنی جراثیمی تضاد و مخاصمت۔ کا اندازہ ماہرِ
جرثومیات، لوئی پاسچر کے زمانے سے ہو چکا تھا۔ ۱۸۷۷ء میں پاسچر نے مشاہدہ
کیا کہ بعض معمولی الہوا جراثیم ان عصیاتِ جمرۂ خبیثہ کی بالیدگی کو روک دیتے
ہیں، جس کی کاشت وہ تیار کر رہا تھا۔ یہ بھی معلوم ہے کہ بعض فنجی جراثیم
معمولی تازہ مٹی میں نہیں بڑھنے پاتے، کیوں کہ اس مٹی میں اُن کے مخالف

یا مضاد جراثیم بھی موجود ہوتے ہیں۔ لیکن اگر پہلے اس مٹی کو گرم کرکے ان مخالف دشمنوں کو ہلاک کر دیا جائے تو پھر یہ بھی اُس میں خوب بڑھتے اور پھیلنے پھولنے لگتے ہیں۔ اسی طرح، تپ محرقہ کے جراثیم غیر عقیم سطحی پانی میں ایک یا دو ہفتے میں اور خام دریائی پانی میں دو چار دن کے اندر ہلاک ہو جاتے ہیں۔ اس وجہ سے کہ ایسے پانی کے اندر دوسرے ہلاکت خیز جراثیم بھی موجود ہوتے ہیں۔ لیکن یہی محرقی جراثیم گہرے کنویں کے پاک و صاف پانی میں (جس میں دوسرے حملہ آور جراثیم موجود نہیں ہوتے) تین ہفتے سے لے کر سات ہفتوں تک زندہ رہ سکتے ہیں۔

ایسے ہی مشاہدات سالہا سال تک ہوتے رہے، مگر یہ بیشتر طبی ادب کی زینت بنے رہے، جس سے کوئی عملی استفادہ نہیں کیا گیا۔ خود پاسچر نے اپنے اس خیال کو کہ ایک جرثومہ دوسرے جرثومہ پر حملہ کر سکتا ہے، عملاً آگے نہیں بڑھایا۔ ۱۸۸۹ء میں دو جرمن طبیبوں نے ایک جراثیمی کاشت سے "پایوسیانیز" نامی ایک شے حاصل کی۔ یہ چند سال تک خناق وبائی (ڈفتھیریا) میں حلق پر چھڑکنے کے لیے آنکھوں کی سرایتوں میں درخراجات کے لیے استعمال ہوتی رہی، مگر ۱۹۱۴ء کے بعد سے اس کا چرچا پھر نہیں سُنا گیا اور یہ حقیقت کہ ایک جرثومہ سے دوسرے جرثومہ کا شکار یا قلع قمع کیا جا سکتا ہے اندر ہی اندر دبی رہی۔ یہاں تک کہ ۱۹۲۸ء میں وہ یادگار دن آیا جب کہ ڈاکٹر فلے منگ نے آکسفورڈ میں اپنے تجربہ خانہ میں وہ عجیب و غریب مشاہدہ کیا، جس نے آگے چل کر طبی دنیا میں دھوم مچا دی اور جسے تاریخِ طب و علم العلاج میں ایک سنگِ میل کی حیثیت حاصل ہوئی۔

ایک آوارہ گرد پھپوندی کی اعجاز کاری

ایک دن فلیمنگ "اسٹیفلوکاکس" کی کاشت کی طشتریوں کا معائنہ کر رہے تھے۔ انھوں نے دیکھا کہ ایک طشتری میں ان جراثیم کی نوآبادیوں کو ایک آوارہ گرد مولڈ نے تباہ کر دیا تھا۔ تجربہ خانہ کی ہوا میں کسی تیرتے پھرتے ہوئے مولڈ کے بذرات سے تجربی کاشتوں کا اس طرح اتفاقاً ملوّث ہو جانا کوئی انوکھی یا غیر معمولی بات نہیں تھی۔ مگر فلیمنگ کے حساس اور نکتہ شناس دماغ نے اس معمولی واقعہ کی اہمیت کو نظر انداز نہیں کیا بلکہ اس حملہ آور مولڈ کی ذات و صفات کا فوراً معلوم کرنا ضروری سمجھا، جس نے اسٹیفلوکاکس کی بالیدگی کو روک دیا تھا (معلوم ہوا کہ یہ مولڈ "پینی سیلیم نوٹے ٹم" (Penicillium Notatum) نوع کا تھ

فلیمنگ نے جینس پینی سیلیم کی مختلف و متعدد انواع اور نسلوں کی آز

کے بعد بالآخر یہی نتیجہ حاصل کیا کہ جراثیمی بالیدگی کو کسی معتد بہ حد تک روکنے وا

نوع صرف ایک یہی "پینی سیلیم نوٹے ٹم" ہے۔ فلیمنگ کی حاصل کردہ یہ نوع اب

بھی اپنی اصلی اور غیر ملوث حالت میں قائم اور محفوظ ہے، کیوں کہ فلیمنگ نے

مختلف پُر مشقت تجربات کے بعد یہ معلوم کر لیا ہے کہ اس نوع کی نسل کے لیے

کس قسم کی خوراک سب سے زیادہ مرغوب و پسندیدہ ہے (یعنی "شوگر برا

یا شکر آمیز یخنی، جس میں شکر اور آبِ گوشت کے ساتھ بعض کیمیائی ادویہ ملا

جاتی ہیں) فلیمنگ اپنے باغیچہ کی ان پینی سیلنی کیاریوں کی بڑی دل چسپی سے

دیکھ بھال کرتے رہے۔ پینی سیلین کی کاشتوں کا باغیچہ درحقیقت بڑا خوبصو

نظر آتا ہے۔ اس کی نوعمر نوآبادی ایک گالے نما سفید تودہ کا منظر پیش کرتی ہ

جس کا رنگ چند روز میں بدل کر گہرا سبز ہو جاتا ہے اور ساتھ ہی یہ تودہ ا

کاشتی واسطہ کے اندر، جس میں اُس کی بالیدگی ہو رہی ہے، ایک سرخ زر

رنگ کے مادہ کا افراز کرتا رہتا ہے۔ بڑھتے بڑھتے یہ مولڈ ایک نرم شکن دار مخم

کا منظر اختیار کر لیتا ہے اور تقریباً دو ہفتوں میں بڑھاپے کی عمر کو پہنچ کر مادی

بھورے رنگ کا ہو جاتا ہے۔ (مگر تازہ پینی سیلین خود سیالی شکل میں گہرے سُ

مائل نارنجی رنگ کی ہوتی ہے۔ یہی دوائ استعمال میں لائی جاتی ہے۔)

ان سب خصوصیات کا فلیمنگ نے غور و احتیاط کے ساتھ مشاہدہ

اور یہ بھی دریافت کیا کہ پینی سیلین زیادہ سے زیادہ مقدار میں حاصل کرنے

لیے کاشتی سیال سے ذخیرۂ فصل جمع کرنے کا بہترین وقت کون سا ہے او

کہ اس دوا کا خام خلاصہ کس طرح تیار کرنا چاہیے۔ پھر فلیمنگ نے اس خلاصہ

مختلف الاقسام جراثیم کی کاشتی طشتریوں پر رکھ کر اس کا اثر دیکھا۔ چناں چ

انھیں معلوم ہوا کہ پینی سیلین بیشتر عام امراض پیدا کرنے والے جراثیم کی بالید

کو روک دیتی ہے۔ پھر فلیمنگ نے اس نئی دوا کے امکانی ضمنی سمی اثرات

دریافت کرنے کے لیے مختلف طریقوں سے آزمایش کی اور بالآخر اپنی تاریخ

رپورٹ میں الفاظ درج کیے: "بیس کیوبک سنٹی میٹر محلول پینی سیلین کی پچکا

خرگوش کی وریدوں میں لگا دینے سے جو اثرات نمودار ہوئے، وہ یخنی کی اس

مقدار کی پچکاری سے زیادہ سمی نہیں تھے"۔ یعنی عملاً پینی سیلین کی اس مقدا

کے لگانے سے کوئی سمیت نہیں پیدا ہوئی۔ یہاں تک تو فلیمنگ کے ابتدا

ذاتی تجربے کے نتائج تھے۔ مگر مابعد مطالعوں سے اب ظاہر ہو گیا ہے کہ بعض افراد جن میں پنی سیلین کی خاص اور غیر معمولی حساسیت موجود ہوتی ہے پنی سیلین کا ردِ عمل (بعض ناگوار ضمنی اثرات) ظاہر کرتے ہیں۔ مگر اس مابعد انکشاف سے فلیمنگ کے تحقیقی کارنامہ کی اہمیت کسی طرح کم نہیں ہوتی ہے۔

بہرحال ۱۹۲۹ء میں تو فلیمنگ اس چیز کی پیش قیاسی کرنے سے قاصر رہے کہ آئندہ پنی سیلین کس قدر مفید و نفع بخش دوا ثابت ہوگی۔ وہ نہ تو اس دوا کو اتنی کافی مقدار میں اور نہ اس قدر قوی ارتکاز میں تیار کر سکے کہ جس سے اس کے امکانی فوائد کی مکمل و کامل شناخت کی جاسکتی۔ اگرچہ فلیمنگ کی ابتدائی رپورٹ خالی از دلچسپی نہ تھی، مگر سائنسی تحقیقات کرنے والے اصحاب کے کانوں میں جوں تک نہ رینگی، کوئی ہل چل نہیں پھیلی بلکہ عموماً بے اعتنائی ہی رہی۔ چناں چہ ایسے لوگ کم ہی تھے جنھوں نے فلیمنگ کے تحقیقی کام کی تصدیق یا مزید پیش رفت کے لیے کوئی زحمت گوارا کی ہو۔ نتیجہ یہ ہوا کہ پنی سیلین کا شان دار اقدام اور پُرامید آغاز رفتہ رفتہ سست قدم ہو کر بالآخر ٹھنڈا پڑ گیا اور آئندہ دس سال تک پنی سیلین کا نام تک سُنا گیا۔

درحقیقت یہ ایک ناقابلِ فہم حزنیہ تھا کہ پنی سیلین اس طویل عرصہ تک کس مپرسی کی حالت میں پڑی رہی۔ اگر اس دوران میں اس کا استعمال کیا جاتا اور یہ دستیاب ہو سکتی تو سرایتی امراض میں مبتلا لاکھوں کروڑوں جاں لب انسانوں کی جانیں بچائی جاسکتی تھیں! شاید اس کا ایک سبب یہ تھا کہ اُس زمانہ میں بیشتر ماہرینِ جرثومیات اصولِ مناعت کی موشگافی میں منہمک تھے اور سرایتی امراض کے لیے جدید رینات (مصلیات و ویکسینوں اور سیرموں) استعمال زوروں پر تھا۔ بلکہ خود فلیمنگ بھی اپنی زیادہ تر توجہ اسی میدانِ عمل میں صرف کر رہے تھے اور پھر جب ۱۹۳۰ء سے ۱۹۴۰ء کے درمیانی سالوں میں سلفانلا مائڈ چیک دمک کے ساتھ منصۂ شہود پر ضیا پاش ہوئی تو اُس کے نتائج نے ایسی چکاچوند پیدا کر دی کہ دوسری بیشتر دافع جراثیم ادویہ عارضی طور پر کتمِ عدم میں ڈال دی گئیں۔

خود فلیمنگ نے اس تاخیر کی جو توجیہ ۱۹۴۵ء میں اپنے ایک لکچر میں کی، وہ یہ تھی کہ پنی سیلین کو (مطلوبہ مقدار وار تکاز میں) تیار کرنا دراصل ایک کیمیا داں کا کام تھا نہ کہ اُس جیسے ماہرِ جراثیم کا اور بدقسمتی سے اُس کے تجربہ خانہ میں کوئی ماہر کیمیا داں بھی موجود نہ تھا۔ مبہم

اس کام میں زیادہ آگے نہ بڑھ سکے، بہ ایں وجہ کہ ارتکاز حاصل کرنے کی ہماری ناپختہ کارانہ کوششیں ناکام رہیں، نیز بہ ایں وجہ کہ پنی سیلین ایک بے ثبات (تغیر پذیر) چیز تھی اور جب اُس کی ضرورت ہوتی تو وہ اکثر اپنے تازہ اثر سے خالی پائی جاتی تھی۔ دوسرے بیانات سے یہ بھی مترشح ہوتا ہے کہ فلیمنگ کو ابتداءً اس حقیقت کا پورا پورا اندازہ ہی نہ ہو سکا تھا کہ اُس کی تیار کردہ پنی سیلین مولڈ کی صراحیوں میں کیسا قیمتی و قابلِ قدر طبی خزانہ بھرا ہوا تھا! لیکن یہ تو سچ ہے کہ انسانی مریضوں میں آزمائش کرنے کے لیے اُن کے پاس پچکاری کرنے کے لیے پنی سیلین کا کافی ذخیرہ موجود نہ تھا۔ درحقیقت پنی سیلین نظام جسم پر اثر کرنے والی دوا ہے، جسے پچکاری سے یا براہ دہن کافی مقداروں میں دینا پڑتا ہے اور اُس کا فائدہ اسی حالت میں حاصل ہو سکتا ہے۔

بہرحال پنی سیلین کی اس عارضی شست گامی اور گمنامی کا سبب خواہ کچھ بھی ہو، ۱۹۳۹ء کے اواخر میں سائنسی دنیا نے اُس سے پھر دلچسپی لینا شروع کر دی۔ اُس کی پیش رفت و ترقی کی باقی داستان، جو تفصیل طلب ہے، ایک رومانی دلچسپی رکھتی ہے۔

حفظ صحت

ان مشوروں پر عمل کیجیے

پروفیسر حنیفی

گھریلو حادثوں کی روک تھام

صحت اور زندگی کی حفاظت کے لیے ہر قسم کے حادثوں سے بچنا بھی بہت ضروری ہے۔ بہت کم لوگ یہ محسوس کرتے ہیں کہ اگر مناسب احتیاطی تدابیر اختیار نہ کی جائیں تو گھر کا باورچی خانہ زندگی کے لیے کافی خطرناک ثابت ہو سکتا ہے۔ گھریلو حادثے زیادہ تر باورچی خانہ سے ہی رونما ہوتے ہیں، اس لیے گھریلو حادثات سے بچنے کے لیے، خصوصاً اگر گھر میں چھوٹے بچے موجود ہوں، احتیاطی تدابیر اختیار کرنا نہایت ضروری ہو جاتا ہے۔

سب سے پہلے آپ ایک سادہ کاغذ اور ایک پنسل لیجیے اور جن چیزوں سے حادثہ ہونے کا خطرہ ہو، ان کی ایک فہرست تیار کر لیجیے۔ پھر ان میں سے ہر ایک چیز پر الگ الگ نظر ڈالیے۔ آپ کو یہ جان کر حیرت ہوگی کہ آپ بہت سی اصلاحات روپیہ پیسہ خرچ کیے بغیر عمل میں لا سکتے ہیں یا زیادہ سے زیادہ آپ کچھ آنے یا نئے پیسے خرچ کر کے ممکنہ نقصان کی نذر ہونے والے روپے بچا سکتے ہیں۔

اس کے بعد آپ سب سے پہلے اپنے کمرے میں رکھی ہوئی چیزوں کی ترتیب پر نظر ڈالیے۔ ظاہر ہے کہ بے ترتیبی سے رکھی ہوئی چیزوں کے مقابلہ میں سلیقہ اور ترتیب سے رکھی ہوئی چیزیں اچھی معلوم ہوتی ہیں۔ فرض کیجیے کہ آپ کے پاس رنگنے، تصویر بنانے یا بورڈ وغیرہ لکھنے والے برشوں کے رکھنے کے لیے کوئی بک بورڈ نہیں ہے آپ اسے یوں بھی نہ پڑا رہنے دیجیے یا دیوار کے سہارے کھڑا کر کے مت رکھیے، بلکہ ایک ایک لے لیجیے اور اسے کیل سے دیوار میں لگا دیجیے۔ دیوار کے سہارے رکھے ہوئے برش اور اسی قسم کی چیزیں کسی بھی وقت نیچے گر سکتی ہیں۔ ہو سکتا ہے کہ اچانک کوئی برش نیچے انگیٹھی، ہیٹر یا چولہے پر رکھے ہوئے کھولتے ہوئے پانی میں گر پڑے اور اس کی چھینٹوں سے آپ کا یا گھر کے کسی اور فرد یا بچہ کا جسم جل جائے۔

گھر کی صفائی وغیرہ کے لیے ایک گرہستی خاتون یا مرد کو بہت زہریلی چیزیں بھی رکھنی پڑتی ہیں۔ جیسے کرم کش دوائیں، ڈی۔ ڈی۔ ٹی پوڈر، فینائل وغیرہ۔ یہ چیزیں بڑی خطرناک ہوتی ہیں، اس لیے انھیں گھر میں بچوں اور پالتو جانوروں کی پہنچ سے بہت دور رکھنا رکھنا چاہیے۔ اگر احتیاط نہیں کی جائے گی تو ہو سکتا ہے کہ کوئی بچہ کھیلتا کھیلتا باورچی خانہ کی طرف آئے اور کسی ایسے برتن میں پانی پی لے، جس پر اس قسم کی کسی کرم کش چیز کا اثر ہو یا اسے بھول کر یوں ہی بغیر دھوئے رکھ دیا گیا ہو۔ یا ممکن ہے آپ کا کوئی پالتو جانور کتا، خرگوش، مرغی وغیرہ کسی ایسے برتن میں منھ ڈال

دے، جس میں کوئی زہریلی دوا رکھی ہوئی ہو۔

جہاں تک ممکن ہو آپ یہ اطمینان اچھی طرح کر لیں کہ اس قسم کی زہریلی چیزیں کھانے پینے کی چیزوں، برتنوں اور بچوں اور پالتو جانوروں کی پہنچ سے بہت دور رکھی گئی ہیں، اس قسم کی چیزیں کسی اونچی سی الماری میں رکھی ہوں تو زیادہ مناسب ہوگا۔

اگر مکان کا فرش سیمنٹ کا بنا ہوا ہے اور پختہ اور خوب چمک دار ہو تو بہتر یہی ہے کہ باورچی خانہ میں کوئی ٹاٹ، چٹائی اور کسی قسم کا فرش دبچھا دیں تاکہ آتش زدگی کے حادثے سے محفوظ رہے۔

گھر کی صفائی کے لیے جو غیر آتش گیر سیال استعمال کیے جاتے ہیں، ان سے بدبو اور گیس نکلتی ہے۔ اگر آپ انھیں وقتاً فوقتاً باورچی خانہ میں استعمال کرتے ہوں تو بھی انھیں کسی دوسری جگہ رکھیے اور صرف وہاں استعمال کیجیے، جہاں کوئلہ، یا گیس یا مٹی کے تیل کا چولہا یا اور کوئی ایندھن کی قسم کی چیز نہ رکھی ہو اور آپ اس جگہ گیس اور بدبو کے نکلنے کے لیے کھڑکیوں کو بھی کھلا چھوڑ سکیں۔

آپ کے گھر میں بجلی کا ہیٹر، پنکھا، استری وغیرہ جو سامان موجود ہو، اس کی متواتر دیکھ بھال کرتے رہیے۔ جہاں تک ہوسکے لائٹ یا پنکھے کے سوئچ اور کسی پلگ کو گیلے ہاتھ سے نہ چھوییے اور جب کسی سوئچ کو کھولنا یا بند کرنا ہو تو پہلے اپنے ہاتھوں کو اچھی طرح خشک کر لیجیے۔

ممکن ہے کہ چاقو، چھری اور ضروری دھار دار آلات آپ کے بہت قریب رکھے ہوں، تاکہ جب ضرورت ہو، آپ ہاتھ بڑھا کر اٹھا لیں۔ اگر ایسا ہے تو آپ کے بچوں کے ہاتھ بھی ان تک بڑی آسانی سے پہنچ سکتے ہیں اور ان کی ناسمجھی سے کوئی حادثہ پیش آسکتا ہے۔ اس لیے مناسب ہے کہ اس قسم کی چیزیں آپ کے اور آپ کے بچوں کے ہاتھوں کی پہنچ سے دور ہوں۔ فرض کیجیے کہ یہ چیزیں کسی اونچی جگہ پر رکھی ہوئی ہیں اور آپ کو انھیں اتارنے کے لیے کسی صندوق یا کرسی پر چڑھنا پڑتا ہے۔ اس دقت اور تکلف سے بچنے کے لیے آپ ایک چھوٹا سا اسٹول بنوا لیجیے، جس پر لاگت بھی کچھ زیادہ نہ آئے گی اور صندوق یا کرسی سے بہتر بھی ہوگا۔

ماچس، تیل، اسپرٹ وغیرہ کو آتش دان، چولھے اور ہیٹر وغیرہ سے دور رکھیے، تاکہ کسی حادثہ کا اندیشہ نہ رہے۔ آپ کے سوئچ بھی اچھی طرح سے ہوئے ہونے چاہییں، تاکہ کسی وقت اچانک اور معمولی رگڑ یا جھٹکے سے کُھل نہ جائیں۔ آپ کا چولھا اور ہیٹر بھی بالکل ٹھیک حالت میں ہونا چاہیے کہ اس کا پتہ لگانے کے لیے آپ کو اسے ہاتھ سے چھونا نہ پڑے، جس کے نتیجہ سے کوئی حادثہ ہوسکتا ہے۔

نکھ کی حفاظت

بچوں کی آنکھ کی حفاظت ماں باپ کی ایک اہم ذمہ داری ہے۔ اس پر انھیں خاص توجہ دینی چاہیے۔ اگر آپ کا بچہ کسی چیز کو بہت قریب سے دیکھتا ہے، درد سر کی شکایت کرتا ہے، یا اسے اسکول کے بلیک بورڈ پر لکھا ہوا صاف نظر نہیں آتا تو آپ کسی تاخیر اور تامل کے بغیر اپنے معالج یا کسی ماہر امراض چشم کو دکھایئے۔ جتنی جلدی ہوسکے، معالج کا مشورہ حاصل کیا جائے اور پھر اس پر حرف بہ حرف عمل بھی کیا جائے تاکہ کوئی بڑی مضرت آنکھ کو نہ پہنچے۔

بچہ کی نمو پذیر آنکھ پر زیادہ زور ہرگز نہ پڑنے دیا جائے۔ مثال کے طور پر پڑھنے کے لیے مناسب اور کافی روشنی کا انتظام ہونا چاہیے۔ سینما کثرت سے نہ دیکھا جائے اور جب سینما دیکھا جائے تو ایسے بچہ کو اسکرین کے قریب نہ بیٹھنے دیا جائے۔

یہ بات بھی بڑی افسوس ناک ہے کہ اکثر بچوں کو بستر پر لیٹے لیٹے پڑھنے دیا جاتا ہے اور والدین انھیں اس بری عادت سے نہیں روکتے۔ یہ عادت اس وقت اور بھی نقصان دہ ثابت ہوتی ہے، جب کتاب وغیرہ کی طباعت صاف نہ ہو۔

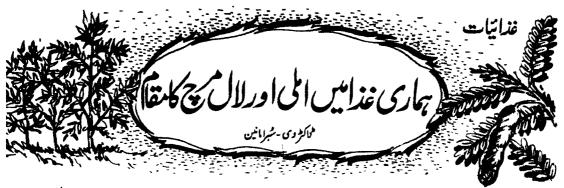
بچہ کے بھینگے پن یا ڈھیرنے کا علاج ابتدا میں ہی ہونا چاہیے۔ اس خرابی کا سبب یہ ہوتا ہے کہ ایک چھوٹی سی نس میں، جو آنکھ کے ڈھیلے کی حرکت کو کنٹرول کرتی ہے، نقص پیدا ہو جاتا ہے اور اگر اس معمولی شکایت سے بے توجہی اختیار کی جائے تو آنکھ میں مستقل عیب پیدا ہو جاتا ہے۔ والدین کو چاہیے کہ جب ان کے بچہ کی آنکھ میں اس قسم کا کوئی معمولی سا نقص ظاہر ہو تو اسے فوراً کسی معالج چشم کے پاس یا آنکھوں کے کسی ہسپتال میں لے جائیں، تاکہ اس شکایت کا بروقت تدارک ہوسکے۔ اس کے ساتھ ہی یہ بھی ضروری ہے کہ بچہ کو آنکھیں نہ ملنے دیا جائے۔

آنکھ کے ڈھیلے کی بیرونی جھلی میں سوزش اور سوجن کی شکایت بچوں کو عام طور پر ہو جایا کرتی ہے، لیکن اگر اس کا فوری علاج کر لیا جائے تو جلد ہی اسے آرام بھی ہو جاتا ہے اور اگر اس کا فوری تدارک نہ کیا جائے تو یہ معمولی جلن اور سوجن بڑھ کر آنکھ کی جھلی کے اندرونی حصہ تک پہنچ سکتی اور شدید صورت اختیار کر سکتی ہے۔ اگر یہ صورت پیدا ہو جائے تو اس کا علاج کرنے کے لیے ایک معالج چشم کو بہت کچھ کرنا پڑے گا۔

کم عمری میں بچوں کو آنکھ میں گوہانی نکلنے کی شکایت عام طور پر

(باقی صفحہ ...)

ہماری غذا میں املی اور لال مرچ کا مقام

ڈاکٹر وی۔ سبرامنین

تمر ہندی یا املی، جو ہندوستان کی ہی پیداوار ہے، دُنیا کے تمام حصّوں سے زیادہ ہندوستان میں استعمال کی جاتی ہے، اس کے درخت کی ابتدا بھی ہندوستان میں ہی ہوئی ہے اور بعد میں اس سے تیار کیے ہوئے مرکبات، خصوصاً پکی ہوئی املی کے گودے کا استعمال ہندوستان سے پھیل کر دوسرے ملکوں میں بھی ہونے لگا۔ جنوبی ہند میں کچی املی اور نرم املی کے علاوہ اس کی پتیاں، کونپلیں اور اس کے پھول بھی مختلف صورتوں میں استعمال ہوتے ہیں۔ املی کے ان تمام صورتوں میں استعمال کو اس کے تیزابی ذائقہ کی وجہ سے مقبولیت اور ہر دل عزیزی حاصل ہوئی ہے۔

اس کے برعکس لال مرچ کے استعمال کا رواج ہندوستان میں کسی دوسرے ملک کے ذریعہ شروع ہوا۔ املی اور لال مرچ کا مشترک استعمال زیادہ تر جنوبی ہند تک محدود ہے۔

نمک اور املی

بالکل صحیح طریقہ پر تو یہ بتانا مشکل ہے کہ کون سی چیز ہماری غذا میں پہلی بار کب استعمال ہوئی، لیکن ہم دیکھتے ہیں کہ صرف ہندوستان میں کم سے کم ڈیڑھ کروڑ آدمی لال مرچ اور املی کو اپنی غذا میں مستقل طور پر استعمال کرتے ہیں۔

ہو سکتا ہے کہ ان دونوں غذائی اشیا کا استعمال جگہ جگہ اور گھر گھر مختلف ہو، مگر ہمیں ان دونوں چیزوں کے ایک ناگزیر حصّہ نمک کے بارے میں کچھ زیادہ معلومات حاصل ہیں۔ جہاں کہیں املی استعمال ہوتی ہے وہاں نمک کا استعمال بھی زیادہ ہے۔

عام طور پر چاول کھانے والے املی اور مرچیں کو دوسروں کی نسبت زیادہ استعمال کرتے ہیں۔ ان کی غذا عام طور پر دوسروں کے مقابلہ میں زیادہ تیزابی ہوتی ہے اور نتیجہ کے طور پر ذائقہ کا توازن برقرار رکھنے کے لیے ا
زیادہ نمک استعمال کرنا پڑتا ہے۔

ابھی تک خوراک اور تغذیہ کے ماہرین نے املی اور لال مر
خوراک کے ضروری یا مفید اجزا کے طور پر کوئی خاص اہمیت نہیں د
جن صورتوں میں انھیں استعمال کیا جاتا ہے، ان میں لال مرچ اور امل
پروٹین، معدنیات اور وٹامنز حاصل کرنے کا ذریعہ نہیں سمجھا جا سکتا۔ لا
سب سے پہلے وٹامن 'سی' حاصل کرنے کا ایک ذریعہ سمجھی جاتی تھی، مگر ا
اس سے بھی زیادہ متمول ذرائع دریافت ہو چکے ہیں۔ دراصل املی اور لال
کی کشش کا راز یہ ہے کہ ان سے ہماری خوراک کچھ زیادہ ہی مزے دار بن ج
ہے۔ جنوبی ہند کی عام خوراک کسی قدر ایک جیسی ہوتی ہے، جس کا سب
یہ ہے کہ اس میں املی اور لال مرچ کو دالوں اور متعدد مسالوں کے سا
ملا کر کافی تعداد میں استعمال کیا جاتا ہے۔

اس سلسلہ میں کچھ سائنٹفک کام انڈین انسٹی ٹیوٹ آف سا
اور پھر سنٹرل فوڈ ٹکنالوجیکل ریسرچ انسٹی ٹیوٹ میسور میں کیا گیا ہے،
میں یہ پتہ لگانے کی کوشش کی گئی ہے کہ املی اور لال مرچ کی غذائی قدر
کیا ہے۔ اس تحقیقی کام سے جو شمار و اعداد اور حقائق حاصل ہوں گے
کے ذریعہ یہ اچھی طرح معلوم ہو سکے گا کہ اگر لال مرچ اور املی کو ہم اپنی غ
میں سے خارج کر دیں تو کیا واقعی ہماری غذائیت میں کچھ کمی آ جائے گی؟

پروٹین کی ضرورت

یہ صحیح ہے کہ املی اور لال مرچ پر مشتمل غذا، جس کا جزو اعظم
ہو، دنیا کے مختلف حصّوں میں دوسری اقسام کی غذاؤں سے زیادہ
میں کھائی جاتی ہے۔ جنوبی ہند کے بہت سے دیہی اور شہری علاقوں

دیکھا جاتا ہے کہ بالغوں کی خوراک میں ڈیڑھ پونڈ سے ڈو پونڈ تک یومیہ، چاول استعمال ہوتے ہیں۔ ساتھ ہی یہ بھی واقعہ ہے کہ چاول سے ہمیں پروٹینی اجزا سے کہیں زیادہ مقدار میں نشاستہ حاصل ہوتا ہے۔ اس لیے نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ جب تک کسی کو کافی مقدار میں پروٹین سے بھرپور غذا نہ ملے جو کم آمدنی والے لوگوں کی دسترس سے باہر ہے، اس وقت تک خوراک میں پروٹین کی مجموعی مقدار کم رہے گی، جس کے نتیجے کے طور پر جسمانی نشو و نما صحیح اور پوری نہیں ہوگی، کس بل کم ہوگا اور بیماریوں کے حملہ کی مزاحمت کی قوت کم رہے گی۔

چوں کہ مرچ اور املی کی وجہ سے چاول زیادہ مقدار میں کھائے جاتے ہیں، اس لیے یہ دونوں چیزیں بالواسطہ طور پر ہمیں اپنی روزمرہ خوراک میں زیادہ پروٹین اور وٹامنز مہیا کرتی ہیں۔ اس کا ایک اور نتیجہ جو ایک اوسط درجہ کے آدمی کے لیے کافی اہم ہے، یہ ہے کہ خوب اچھی طرح بھرا ہوا معدہ انسان کو اطمینان اور آسودگی کا احساس دیتا ہے۔ زندگی کی چھوٹی موٹی خوشیوں میں سے ایک خوشی خوب پیٹ بھر کھانا کھانے اور اسے ہضم کرنے کی بھی ہوا کرتی ہے اور اس میں کوئی شک نہیں کہ املی اور مرچ سے ہمیں یہ خوشی حاصل ہو جاتی ہے۔

کیلشیم کی مقدار

سائنسی تحقیقات کے کام سے ایک اور دل چسپ حقیقت یہ سامنے آئی ہے کہ نمک، جو بازاری خرید و فروخت کی ایک عام چیز سمجھا جاتا ہے اور جسے ہم اپنے کھانوں کو مزے دار بنانے کے لیے استعمال کرتے ہیں، ہمیں غذا میں کیلشیم کی مزید مقدار جذب کرنے میں مدد دیتا ہے۔ اس قسم کی خوراک استعمال کرنے سے بہتر نشو و نما حاصل ہوتی ہے، جو زائد خوراک میں پروٹین اور نمک میں کیلشیم کا نتیجہ ہے۔

املی اور مرچ خود براہ راست نشو و نما میں کوئی مدد نہیں دیتیں، بناں چہ اگر نمک کو خوب اچھی طرح صاف کر کے اس سے کیلشیم کو دور کر دیا جائے تو اس کے فائدے کا اثر دیکھنے میں نہیں آئے گا۔ جب یہ پہلو ہمارے سامنے آتا ہے تو قدرتی طور پر نمک کی صفائی کا سوال اُٹھ کھڑا ہوتا ہے۔ عام سمندری نمک کی کوالٹی کو بہتر بنانے اور اس کی رنگت کو پسندیدہ اور دل پذیر بنانے کے لیے اسے صاف کرنا ضروری ہوتا ہے۔ نمک اپنی اصلی شکل میں اکثر گندہ، رنگ دار ہوتا ہے اور جب اسے اسٹور میں رکھا جاتا ہے تو وہ پانی کو جذب کر لیتا ہے۔ اس بنا پر یہ مناسب سمجھا گیا ہے کہ پہلے نمک کو صاف کر لیا جاتا ہے اور پھر مناسب کیلشیم سالٹ اس میں ملا دیا جاتا ہے۔

اس قسم کے نمک کا استعمال ہمارے عوام کے ایک بہت بڑے حصہ کی غذا کے عام نقائص کو دور کرنے میں کام آتا ہے اور متعلقہ ذمہ دار اس مسئلہ پر غور و فکر کر رہے ہیں کہ کھانے کے نمک کو کس طرح ہندوستان میں وسیع پیمانے پر کیلشیم کے اعتبار سے مالا مال کیا جا سکتا ہے۔ ایسے نمک کا استعمال ان غذاؤں میں خاص طور پر مفید ہوگا، جن میں مرچ اور املی اجزا کے طور پر شامل ہوتی ہیں۔ اب سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ کیا املی، مرچ اور نمک کا مرکب ہمیں زیادہ خوراک ہضم کرنے میں مدد دے گا؟ اس میں کوئی شک نہیں کہ ہم ان تینوں چیزوں کے مرکب کو استعمال کیے بغیر زیادہ مقدار میں خوراک استعمال یا ہضم نہیں کر سکتے۔

جہاں تک چاول غذا کے طور پر استعمال کرنے کا تعلق ہے، یہ ایک عام حقیقت ہے کہ اس سے نشاستہ بہت جلدی پگھل کر شکر میں تبدیل ہو جاتا ہے، جس سے خون میں شکر کی مقدار بڑی جلدی معمول سے بڑھ جاتی ہے، یہاں تک آدھے گھنٹے کے اندر ہی اس میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ چاول کے نشاستہ کی شکر میں تبدیلی اتنے تیز رفتار عمل کے ساتھ ہوتی ہے کہ چاول کو عملی مقاصد کے لیے شکر کے ہم پلہ قرار دیا جا سکتا ہے۔

قدرتی طور پر ذیابیطس کے بارے میں اس سے ایک بڑا ٹیڑھا مسئلہ پیدا ہو جاتا ہے، کیوں کہ خون میں شکر کے اجزا گھنٹوں تک معمولی مقدار سے بہت زیادہ رہتے ہیں۔ جب خوراک پروٹین اور بعض نباتی اشیا سے مالا مال ہوتی ہے تو اس کا اثر بڑی حد تک تبدیل ہو جاتا ہے۔

سائنٹی فک پہلو

ایک اور بدیہی سوال یہ ہے کہ آیا ان فالتو غذائی اجزا کا استعمال جاری رکھنا ہمارے لیے مناسب ہوگا، جو ہماری رطوبتوں کو اُبھارتے ہیں اور کیا اس سلسلہ کو جاری رکھنا آخر کار ہمارے لیے مضر ثابت نہیں ہوگا؟ دیسی طریق علاج میں املی اور مرچ کو مضر بتایا جاتا ہے۔ تامل زبان کی ایک بہت پرانی ضرب المثل ہے کہ "شیر جنگل میں مار ڈالتا ہے

اور املی گھر میں ہی مار ڈالتی ہے۔"

یہ صحیح ہے کہ جب کوئی شخص کسی بھی قسم کے بخار میں مبتلا ہوتا ہے، یا اکزیما یا کسی اور جلدی بیماری کا شکار ہوتا ہے تو زیر علاج مریض کی غذا سے املی اور مرچ کا استعمال یا تو بالکل ہی خارج کر دیا جاتا ہے یا بہت کم کر دیا جاتا ہے۔ اس کی وجہ ایک تو یہ ہوتی ہے کہ ایسی صورتوں میں خوراک کی مقدار کو کم کرنے کی ضرورت ہوتی ہے، دوسری وجہ یہ ہوتی ہے کہ ان دونوں چیزوں کے استعمال کو کم کر کے ان ضرر رساں اثرات کو بھی ختم کرنے کی کوشش کی جاتی ہے، جو مریض کو دی جانے والی بعض دواؤں میں شامل شدہ دھاتوں کے نتیجے میں پیدا ہو سکتے ہیں۔

بہر حال اگر مجموعی طور پر دیکھا جائے تو یہ کہنے کے لیے ابھی تک کوئی کافی ثبوت نہیں ہے کہ املی اور لال مرچ کو غذا میں استعمال کرنے سے زندگی اس سے کسی قدر کم ہو جاتی ہے، جتنی ان دونوں چیزوں کو خوراک میں استعمال کیے بغیر ہوتی۔ یہ کہنے کے لیے بڑے زبردست مطالعہ اور تحقیق کی ضرورت ہے۔

ایک اوسط درجہ کا آدمی اپنی روزمرہ کی غذا میں سے وہ چیزیں کبھی کم کرنے کے لیے آمادہ نہ ہوگا، جن سے اس کا کھانا مزے دار ہوتا ہے اور جن کے بغیر اس کی غذا روکھی پھیکی، بے مزہ اور بھوک اڑانے والی بن جائے۔

بے شک غذا میں شامل کی جانے والی ان چیزوں کی ماہیت کے بارے میں پتہ لگانے کے لیے زبردست سائنسی تحقیق کی ضرورت ہے۔ ہر شخص یہ جاننا چاہے گا کہ املی کی وہ تیزابی خصوصیات، جن سے کھانے میں لذت اور مزے داری پیدا ہوتی ہے ہماری خوراک میں کیا رول ادا کرتی ہیں۔ ہو سکتا ہے کہ ان سے استحالہ غذا میں مدد ملتی ہو اور وہ غذا کو برباد ہونے سے بچانے میں نمایاں پارٹ ادا کرتی ہوں۔ اس بارے میں جو مزید تحقیقات ہوں گی، ان سے نہ صرف املی اور مرچ کی تمام خصوصیات ظاہر ہو جائیں گی، بلکہ اگر ان کے کچھ برے اور نقصان دہ اثرات ہوں گے، تو ان کا بھی پتہ لگایا جا سکے گا۔

ان مشوروں پر عمل کیجیے

(بقیہ ص ۷)

ہو جاتی ہے۔ اس شکایت میں پلکوں کے پاس آنکھ کے کنارے پر ایک غدود سوج کر متورم ہو جاتا ہے، جس میں کافی تکلیف ہوتی ہے یہ شکایت بچے کی کمزور صحت پر دلالت کرتی ہے۔ اس شکایت میں کسی انٹی سپٹک پوڈر کو گرم پانی میں حل کر کے آنکھ کے تکلیف اور گوہانی والے حصے کو گرم پانی میں کپڑا بھگو کر سینکنا مفید ہوتا ہے۔ لیکن اگر یہ شکایت جلدی دور نہ ہو تو پھر معالج سے مشورہ کر لینا چاہیے، کیوں کہ ہو سکتا ہے کہ اس کی تہہ میں کوئی اور اندرونی خرابی موجود ہو، جس کا باقاعدہ اور مستقل علاج ضروری ہے۔

خلاصہ یہ ہے کہ بچے کی آنکھ میں چاہے، کوئی بھی دکھ اور شکایت ہو، اس پر فوری توجہ دینے کی ضرورت ہے، تاکہ بروقت علاج اور احتیاط کے ذریعہ وہ خرابی نہ بڑھنے پائے اور ابتدا میں ہی اس پر قابو پا لیا جائے۔ اس قسم کے کیسوں میں غفلت اختیار کرنے کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ ایک معمولی سی شکایت بڑھ کر سنگین مرض کی صورت اختیار کر لیتی ہے اور آخر کار بچہ بڑا ہو کر اپنی آئندہ زندگی کی مسرتوں اور کامیابیوں سے محروم ہو جاتا ہے۔

نفسیات

آپ کی قسمت آپ کے ہاتھ کی تحریر میں ہے

منصور بریلوی

آپ خوش خط لکھتے ہیں یا بھدا اور بدخط، آپ کی لکھاوٹ سیدھی ہوتی ہے یا آڑی ترچھی، آپ چھوٹے حرفوں میں لکھتے ہیں یا بڑے حرفوں میں اور آپ اپنے قلم کو خوب دبا کر لکھتے ہیں یا آہستہ سے، یہ سوالات اب ملازمت کے سلسلے میں کافی اہمیت اختیار کر چکے ہیں۔ مغربی ملکوں میں ہر تین میں سے ایک مالک اور خصوصاً بڑی بڑی فرمیں ایسے ماہرین تحریر کو اپنے یہاں رکھتی ہیں، جو ملازمت کے امیدواروں کی درخواستوں کی چھان بین کرتے ہیں اور ان کی تحریروں کا ہر زاویہ سے اچھی طرح جائزہ لیتے ہیں۔ یہ ماہرین اس طرح اس بات کا پتہ لگاتے ہیں کہ کسی امیدوار میں کیا کیا خصوصیات موجود ہیں، وہ ضبط نفس برقرار رہ پاتا ہے یا نہیں، خود اعتمادی رکھتا ہے یا اس سے محروم اور بزدل ہے۔ کہیں اس کے اندر ضرورت سے زیادہ خود نمائی تو نہیں ہے یا وہ دوسروں سے ملنے جلنے سے بھاگتا ہے اور تنہائی پسند ہے؟ یہاں تک کہ یہ ماہرین امیدواروں کے خط سے ان کی جسمانی صحت کا بھی اندازہ لگاتے ہیں۔

پچھلے سال برطانیہ کے ایک شہر کے کئی سو اسکولوں کا جائزہ لیا گیا تو اس حقیقت کا انکشاف ہوا کہ ان میں سے اکثر اسکول ایسے ہیں، جن میں طالب علموں کا خط درست کرنے پر کوئی توجہ نہیں دی جاتی۔ ان سینکڑوں میں سے صرف چار اسکولوں نے یہ اطلاع دی کہ ان کے باقاعدہ نصاب تعلیم میں طالب علموں کی تحریر اور ان کی لکھاوٹ کا بھی کوئی مقام ہے۔ مگر یہ بات بھی صرف کم عمر طالب علموں کے لیے تھی۔ اس سلسلے میں ایک دل چسپ بات یہ تھی کہ اسکولوں کے ٹیچروں نے بچوں کے والدین پر نکتہ چینی کی اور ان کے بدخط ہونے کی ذمہ داری ان کے والدین پر ڈالی۔ ایک ٹیچر نے شکایت کی کہ "بچوں کے والدین کو سب کچھ معلوم ہے، مگر وہ اس مسئلہ پر کوئی توجہ نہیں دیتے، انھیں اس سے کوئی دلچسپی نہیں، بلکہ وہ اس سلسلے میں نہایت مہمل باتیں کرتے ہیں۔ بہت کم والدین صورت حال کی اصلاح کے لیے کوئی ٹھوس قدم اٹھاتے ہیں۔"

جب آپ اسکول چھوڑتے ہیں تو "کس طرح لکھتے ہیں؟" اس سوال کے جواب میں گلاسگو کے نقاشی کے ایک اسٹیڈیو کے آرٹ ڈائرکٹر مسٹر ریجی نالڈ بگوٹ اپنے مطالعہ کے نتائج پیش کرتے ہوئے اس پرانے نظریہ کو ٹھکرا دیتے ہیں کہ "معالجین کا خط سب سے برا ہوتا ہے۔"

انھوں نے ایک ہی زمانہ کے کم از کم پچیس ہزار تحریری نمونے جمع کیے اور پھر ان کو نہایت احتیاط کے ساتھ مختلف درجوں میں تقسیم کیا۔ اس تحقیق سے انھیں یہ معلوم ہوا کہ جہاں ۸ ر ۳ فی صد ڈاکٹروں، نرسوں، دندان سازوں اور دوسرے معالجوں کی تحریریں ناقابل فہم تھیں، وہاں ریسرچ کارکنوں اور سائنس دانوں کا خط بہت ہی خراب تھا اور ان میں سے ۴ ر ۲۴ فی صد نہایت بدخط تھے۔

سب سے اچھا خط سکریٹریوں اور شارٹ ہینڈ ٹائپسٹوں کا پایا گیا۔ ان میں سے صرف ۴ ر ۲ فی صد کا خط ناقابل فہم تھا۔ لیکن ہر تین میں سے ایک سے زیادہ اسکول ماسٹر کا خط اتنا برا پایا گیا کہ اسے پڑھنا ناممکن تھا۔ ڈائرکٹر موصوف کو اپنی تحقیقات کے نتیجہ میں یہ بھی معلوم ہوا کہ بڑی بڑی کمپنیوں کے مالکوں، چوٹی کے منتظمین اور دکان داروں کی تحریر مبالغہ آمیز طریقہ پر آگے کی طرف ترچھی ہوتی ہے۔ معمار، نقشہ نویس، مصنفین اور اسکولوں کے ماسٹر بالکل سیدھا لکھتے ہیں۔

آپ کس طرح لکھتے ہیں، اب یہ محض ایک علمی سوال ہی نہیں رہا ہے، بلکہ واقعہ یہ ہے کہ اس کا جواب آپ کی ملازمت اور آپ کی آئندہ زندگی کی ترقی کے امکانات پر بھی اثر انداز ہو سکتا ہے۔ مغربی ملکوں میں ہر تین میں سے ایک ادارہ اپنے ملازمین کا انتخاب امیدواروں کی تحریروں کی بنا پر کرتا ہے۔ اگرچہ ایسی فرمیں بھی موجود ہیں، جو یہ سمجھتی ہیں کہ جن امیدواروں کا خط اچھا نہیں ہے، ان کے خلاف اس قسم کے جائزوں میں کسی تعصب سے کام نہیں لینا چاہیے، مگر مختلف فرموں کے لیے ماہرین تحریر کی اہمیت روز بہ روز بڑھتی جا رہی ہے۔

ماہرین تحریر صرف یہی دعوا نہیں کرتے کہ وہ لوگوں کے ہاتھوں کی تحریروں

سے ان کے کردار اور شخصی خصوصیات کا پتہ لگا سکتے ہیں، وہ یہ بھی دعوا کرتے ہیں کہ امیدواروں کی تحریر دیکھ کر وہ یہ بھی بتا سکتے ہیں کہ کسی شخص کا رویہ کسی خاص ملازمت یا ذمہ داری کے بارے میں کیا ہوگا یا کس امیدوار کے لیے کون سا کام اور ذمہ داری زیادہ موزوں ہو سکتی ہے۔

ایک ماہر تحریر کا کہنا ہے کہ بڑے بڑے حرفوں میں لکھنے والے اشخاص ضرورت سے زیادہ پُرامید ہوتے ہیں اور ان میں بسا اوقات حد سے زیادہ اعتماد پایا گیا ہے۔ چھوٹا چھوٹا لکھنے والے میں سچائی ہوتی ہے، مگر اس سے بعض صورتوں میں اعتماد کی کمی بھی ظاہر ہوتی ہے۔

تحریر کے ماہرین ملازمت کے امیدواروں کے ہاتھوں کی لکھی ہوئی تحریروں کو ان کی متعدد باریکیوں اور تفصیلات کے ساتھ بڑے غور سے دیکھتے ہیں۔ مثال کے طور پر وہ اس بات کا جائزہ لیتے ہیں کہ امیدوار کے لکھنے میں کتنی باقاعدگی ہے، اس کے خط کی کشش کیسی ہے اور اس کا جھکاؤ کس طرف ہے۔ لکھنے کی رفتار کیا ہے، حرفوں کا سائز کتنا ہے، خط کس حد تک صاف ہے اور لکھنے میں قلم پر کس قدر دباؤ ڈالا گیا ہے۔ سطروں کا درمیانی فاصلہ کتنا ہے اور شروع میں گوشہ پر کتنی جگہ خالی چھوڑی گئی ہے نیز دونوں طرف کتنی جگہ خالی ہے۔ ان تمام تفصیلات کو بڑی احتیاط کے ساتھ دیکھا جاتا ہے اور تمام خصوصیات کو ایک جگہ جمع کر کے ان سے لکھنے والے کی ذاتی خصوصیات کا اندازہ لگایا جاتا ہے۔ مثال کے طور پر ماہرین کے نزدیک قلم کی تیز روش اور مضبوط ضرب کسی لکھنے والے کے ضبطِ نفس اور واضح فی صد کی قوت کو ظاہر کرتی ہے، جو اعلیٰ اور ذمہ دار عہدوں کے لیے ضروری ہے۔ اگر کوئی تحریر بہت جلدی میں خوب گھسیٹ کر لکھی گئی ہے تو اس سے لکھنے والے کی بے توجہی یا عدم التفات اور سخت دلی کا اظہار ہوتا ہے، جو کسی منتظم یا ایسے ہی ذمہ دار شخص کے لیے غیر پسندیدہ ہے۔

عام طور پر خط کا سیدھی طرف جھکاؤ یہ ظاہر کرتا ہے کہ لکھنے والا اپنے مستقبل پر اعتماد رکھتا ہے اور وہ زندگی سے لطف اندوز ہوتا جاتا ہے۔ اس کے برعکس اگر تحریر کا جھکاؤ پیچھے کی جانب ہے تو اس سے لکھنے والے کی بزدلی اور کم ہمتی ظاہر ہوتی ہے اور ایسا شخص پُرانی رسم اور روایتوں کا دل دادہ ہوتا ہے۔ جو شخص خوب بڑے بڑے حروف میں لکھتا ہے اور ان کے درمیان کافی جگہ خالی رہتی ہے، وہ دوسروں سے غیر مانوس، غیر ملنسار اور تنہائی پسند ہوگا۔ حرفوں کو خوب صورت بیل بوٹوں کی طرح بنا بنا کر لکھنا کسی لکھنے والے کی طبیعت کا ہلکا پن اور اس کے ضرورت سے زیادہ خود نمائی کے جذبہ کا اظہار کرتا ہے۔ جو شخص خوب گھنے حروف ایک دوسرے سے بالکل ملے ہوتے اور قریب قریب لائنوں میں لکھتا ہے، وہ تنگ ذہن اور ہنگامہ پسند ہوتا ہے اور اس کے اندر احساسِ کمتری بھی موجود ہوتا ہے۔ ایسے لوگوں کی کسی دفتر میں سب سے کم مانگ ہوتی ہے اور انھیں سب سے کم پسند کیا جاتا ہے۔

ماہرینِ تحریر کا یہ دعوا بھی بہت دل چسپ ہے کہ وہ تحریر دیکھ کر کسی شخص کی تن درستی کا حال بھی مالکوں کو بتا سکتے ہیں۔ ان کا کہنا ہے کہ دراصل لکھتے وقت لوگوں کے اکثر پٹھے کام کرتے ہیں، حالاں کہ اکثر لوگوں کو اس کا احساس نہیں ہوتا۔ وہ کہتے ہیں کہ جب ایک شخص اپنے داہنے ہاتھ سے لکھتا ہے تو اس کی گردن، شانے، بائیں بازو اور بائیں ہاتھ کے پٹھے اس کی بدلتی ہوئی جسمانی پوزیشن کا ساتھ دیتے رہتے ہیں اور وہ لکھنے کے دوران میں ان کی مدد سے اپنی پوزیشن کو تبدیل کرتا رہتا ہے۔ ان ماہرین کے نزدیک جس شخص کے جسم میں خون کی حالت تسلی بخش نہیں ہوگی اور جس کی نسوں اور اعصاب کے درمیان مکمل ہم آہنگی نہیں ہوگی، اس کا ہاتھ اس چستی اور روانی سے محروم ہوگا، جو ایک تن درست آدمی کے ہاتھ میں ہوا کرتی ہے۔ اگر کسی کی تحریر میں لفظوں کے باہمی جوڑ کمزور ہوں اور ان کے پچھلے سرے ذرا دور تک چھوٹے ہوئے ہوں تو ایسا شخص خون کی کمی کا مریض ہوگا، جس کی وجہ سے اس کے اندر افسردگی اور پژمردگی ہوگی۔

تحریر میں غیر اہم جملوں پر خطِ کشید کر دینا، یا لکھ کر بار بار کاٹ دینا یا کاٹ کر تبدیل کر دینا یہ ظاہر کرتا ہے کہ لکھنے والا ذہنی پریشانی اور انتشار میں مبتلا ہے یا وہ کسی اذیت میں مبتلا ہے، جس کا اسے شدید احساس ہے۔

ضروری نہیں کہ یہ تمام علامتیں بجائے خود کسی شخص کی صحت کی کمزوری کا صحیح صحیح حال بتا سکیں، تاہم اگر انھیں کسی لکھنے والے کی تحریر کی دوسری بے قاعدگیوں کے ساتھ ملا کر دیکھا جائے تو اس کے ذریعے اس کی شخصیت کی صحیح تصویر سامنے آسکتی ہے۔ اسی لیے ملازمت کے سلسلے میں آج کل امیدواروں کے ہاتھ کی لکھی درخواستیں اور تحریریں روز بہ روز زیادہ اہمیت اختیار کرتی جا رہی ہیں۔

خواہشِ حیات

ناہین نقوی

انسانی خواہشات کاسلسلہ ٹوٹنے والانہیں ہے، بلکہ وہ ہرلمحہ ترقی پرمائل
تاہے۔ یہ ترقی مختلف صورتوں اور مختلف حالات میں ظاہرہوتی ہے۔ معیارِترقی
ں ایک نہیں اوراس کے نتائج بھی مختلف ہوتے ہیں، اس لیے ان خواہشات کی
جہ بندی کرناایک بڑامشکل کام ہے۔

محققوں اورفلسفیوں کے علمی نظریات، تجربات اورخیالات کی چھان بین
، بعدجوکچھ حاصل کیاجاسکتاہے اس کواختصارکاجامہ پہناتابھی ایک کارنامہ سے
نہیں۔ یہ مقولہ کہ "جتنااچھاہماراتخیل ہوگااتناہی اچھاہماراجہان ہوگا۔ جتنا
یع ہماراتخیل ہوگااتنی ہی وسیع ہماری دنیاہوگی اورجتناخوبصورت ہماراتخیل
گااتنی ہی حسین ہماری دنیاہوگی" اپنی جگہ بہت کچھ وزن رکھتاہے، لیکن اگرہم
ں کودوسرے پہلوسے اس طرح پیش کریں کہ "جتنی زیادہ ہماری خواہشات
ں گی، اُتنی ہی زیادہ اُن کی تکمیل ہوگی، جتنی اچھی ہماری خواہشات ہوں گی
ناہی اچھاہماراطریقۂ حیات ہوگااورجتنی خوبصورت ہماری خواہش ہوگی اتنی
حسین ہماری دنیاہوگی"، تومعلوم ہوگاکہ پہلامقولہ ہماری رہبری کررہاہے اور
سری رائے اس کی تجرباتی شکل ہے۔

اس مقولہ کوسامنے رکھتے ہوئے اب ہمیں یہ دیکھناہے کہ خواہشات کی بابت
ری رائے کس قدرصحیح ہے اورعملی زندگی میں اس کی کیااہمیت ہے؟ یہ جاننے
لیے ہمیں انسانی خواہشات کی درجہ بندی کرنی ہوگی۔ میری رائے میں انسان کی
م خواہشات کوتین حصوں میں تقسیم کیاجاسکتاہے۔ (۱) خواہشِ حیات ——
، خواہشِ علم —— (۳) خواہشِ آرام۔

اس وقت صرف خواہشِ حیات کاتجزیہ مقصودہے۔ خواہشِ حیات
، مُرادخودزندہ رہنااوردوسروں کوزندہ رہنے دیناہے۔ اگرانسان اس جذبہ کا
ل نہ ہوتاتونہ معلوم اس دنیاکانقشہ کیاہوتا۔ خواہشِ حیات میں معاشی،
جی، ذہنی اوراخلاقی خواہشات شامل ہیں۔ جب تک انسان ان خواہشات
کی تکمیل سے اپنی زندگی متوازن نہیں بناتا وہ خوشگوارزندگی بسرنہیں کرسکتا۔

زندگی کاسب سے پہلاتقاضامعاش ہے۔ اس کوپوراکرناسب سے زیادہ
ضروری ہے۔ یہ کہنااوربھی زیادہ دُرست ہوگاکہ زندگی کاہرشعبہ اس کے گردگھومتا
ہے۔ سکونِ قلب اورسکونِ دماغ اسی سے حاصل ہوتاہے۔ دنیاکی باقی خواہشات
اسی درخت کی شاخیں ہیں۔

ہرخواہش کابنیادی مقصدحصولِ مسرت ہے اورمسرت ذریعۂ تسکین ہے۔
ان دونوں کے بغیرزندگی ایک بھاری بوجھ ہے۔ اس بوجھ کے متحمل بہت کم لوگ
ہوتے ہیں اوراس لیے عام طورپرزندگی میں ناکام نظرآتے ہیں اوراپنی ناکامی کواپنے
لیے ایک بڑابوجھ تصورکرتے ہیں۔ بالآخردوسروں کی مدداوردوسروں کاتعاون حاصل
کرنے کے لیے غیرارادی طورپرفریادکرتے ہیں۔ یہ آہ وزاری اوریہ چیخ وپکاردوسروں
کواپنی طرف متوجہ کرتی ہے۔ اس طرح خودبخوداجتماعیت وجودمیں آجاتی ہے
اوراسی کانام سوسائٹی ہے۔

انسان فطرتاً جماعت پسندہے۔ وہ اپنے اندرایک ایسی فطری تحریک پاتا
ہے جواس کواجتماعیت کی طرف راغب کرتی ہے۔ وہ محسوس کرتاہے کہ اس کاوجود
بغیرسوسائٹی کے طاقِ نسیاں کے گلدستہ سے کم نہیں ہے۔

ہماری عقل ودانش، ہمارے تجربات اورمشاہدات اس کی گواہی دیتے
ہیں کہ اجتماعیت ہربشرکی فطرت میں داخل ہے۔ وہ فطری طورپردوسروں کامحتاج
ہے، اُس کوہرقدم پردوسروں کی مدددرکارہے، کیونکہ اس کی خواہشات غیرمحدود
ہیں جن کی تکمیل کے لیے ایک سماجی تخیل اس کے ذہن میں نشوونماپاتاہے اور
اس طرح یہ تخیل سماج کی شکل اختیارکرلیتاہے۔ سماج انسان کی ضروریات اور
خواہشات کی تکمیل کرتاہے اوریہی نہیں بلکہ ایک اچھی زندگی بسرکرنے کاایک
ٹھوس معیاراورقابلِ عمل سلیقہ پیش کرتاہے، جوانسان کی زندگی کوخوشگواربنانے میں
ایک بڑی حدتک کامیاب نظرآتاہے۔

سماج انسان کی فطری ضرورت کی ایک عملی شکل ہے۔ اس ضرورت کی بنیاد انسان کا وجود ہے۔ یہ ہے وہ سلسلہ جس نے سماج کو زندگی عطا کی اور یہی وہ سماج ہے جو جوان ہو کر انسان کو قوتِ عمل، قوتِ فکر اور قوتِ اخلاق بخشتا ہے۔ ان قوتوں کا کیفیاتی نام 'ماحول' ہے۔

ماحول تخریب کا بھی ذمہ دار ہے اور تعمیر کا بھی، یعنی سنوارتا بھی ہے اور بگاڑتا بھی ہے۔ دوسرے لفظوں میں اس کی دو حالتیں ہوتی ہیں۔ ایک اچھی اور دوسری بُری۔ اس خاصہ کو آج کی دنیا میں "عادت" کہا جاتا ہے۔ جی۔ ڈی۔ بورڈمین ایک جگہ لکھتا ہے کہ "فعل کی تخم ریزی عادت کو وجود میں لاتی ہے۔ عادت کی تخم ریزی سے کردار کی فصل تیار ہوتی ہے اور کردار قسمت کو بناتا ہے۔"

حقیقت یہ ہے کہ عادت ہی انسان کو بناتی اور عادت ہی بگاڑتی ہے لیکن لوگ قسمت کو کوستے ہیں۔ کبھی فلکِ کج رفتار کی ستم ظریفی کا رونا روتے ہیں، کہیں احباب و اقربا کی بے پرواہی اور ستم شعاری کو ذمہ دار ٹھہراتے ہیں، لیکن یہ بھول جاتے ہیں کہ انسانی خواہشات کی تکمیل اور عدم تکمیل میں عادت کو ایک بڑا دخل ہے۔ یہ دو رُخی خاصہ ہے۔ اس کا ایک رُخ اچھائی ہے اور دوسرا بُرائی۔ اچھائی کی نشوونما کے لیے صحتِ جسم، صحتِ دماغ، صحتِ ماحول اور صحتِ سماج از بس ضروری ہے۔ دوسری حالت میں یہ اچھائی بُرائی میں تبدیل ہو جاتی ہے۔ صحت وہ نعمت ہے جس کے ذریعہ انسان کی تمام خواہشات کی تکمیل ہوتی ہے اور اچھی عادت کی صحت مندی ہی کامیابی کے ساتھ اس عالمِ رنگ و بو کے گوناگوں طلسمات، ایجادات، اختراعات اور انکشافات سے لطف اندوز ہونے کا موقع دیتی ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ صحت تمام سماجی، معاشی، ذہنی اور اخلاقی خوبیوں کی بنیاد ہے۔

واقعہ یہ ہے کہ صحت ہی سے بقائے حیات ہے۔ صحت ہی پر حصولِ علم کا مدار ہے اور صحت ہی حصولِ عیش و آرام اور راحت و اطمینان کی بنیاد ہے۔ صحت ہی وہ قوت ہے جس سے ہماری تمام خواہشات وابستہ ہیں۔ اس سے سفر اپنے آپ سے سفر ہے اور اسی سفر کا نام 'موت' ہے۔

ایتھنس کا سب سے پہلا شہرۂ آفاق مدبر فارقلیس کہتا ہے کہ "ہم ایک ایسی اجتماعی زندگی بسر کرنا چاہتے ہیں جو اپنی تمام دلفریبیوں کے باوجود اسراف اور امراض سے پاک ہو۔ ہم غور و خوض کا مادہ پیدا کرنا چاہتے ہیں لیکن احاطۂ انسانیت سے باہر نہیں ہونا چاہتے۔ ہماری نگاہ میں صحت اور دولت نمائش اور آرائش کے لیے نہیں، بلکہ معقول استعمال کے لیے ہیں۔ غربت یا کمزوری کا اعتراف ہمارے لیے ذلت نہیں ہے لیکن اُس کے دفعیہ کی کوشش نہ کرنا بیشک ذلت ہے۔" یہ وہ الفاظ ہیں جن سے ہمیں بہت کچھ سیکھنا ہے۔ ان میں حوصلہ کی بلندی اور زندگی کی صحیح وقعت پائی جاتی ہے۔

"ہمدرد صحت" کے متعلق اپنی رائے اور مشورے لکھیے۔
ہم آپ کے مفید مشوروں کا خیر مقدم کریں گے۔

خواتین کے لیے

اپنے خاوند کی عمر بڑھائیے

سیدہ طاہر صدیقی

چوڑیاں، سیندور اور سہاگ عزیز رکھنے والی دلہنیں شاید یہ بھول جاتی ہیں کہ ان چیزوں کا اُن کے خاوند کی تن درستی اور زندگی سے براہ راست گہرا تعلق ہوتا ہے۔ شوہر کی وفات ہوتے ہی ایک عورت کی خوشیوں کا محل کہنہ عمارت کی مانند بیٹھ جاتا ہے اور اسے پھر کوئی نہیں پوچھتا۔ کم سے کم ہند و پاک کی بیوہ خواتین کا تو یہی انجام ہوتا ہے کیوں کہ معاشی طور پر وہ اپنے خاوند کی مالی امداد کی محتاج ہوتی ہیں۔

دیکھا گیا ہے کہ بیوہ عورتوں کی تعداد رنڈووں سے زیادہ ہوتی ہے۔ ایک اندازے کے مطابق ایک مرد عام طور سے اڑسٹھ برس تک جی سکتا ہے اور عورتیں عموماً چوہتر برس کی عمر پاتی ہیں۔ اس لیے مناسب ہوگا کہ شوہر کی عمر بڑھانے کی طرف زیادہ توجہ دی جائے۔

ایک شوہر بد مزاج، چڑچڑا اور غصہ ور ہو سکتا ہے۔ لیکن اس کی دیکھ بھال کرنا اور اس کی صحت کو برقرار رکھنا ہر حالت میں ضروری ہوتا ہے ورنہ ایک عورت قبل از وقت بیوہ ہو کر اپنے کنبے کے ساتھ زمانے کی مخالف ہواؤں کا مقابلہ کرنے کی ایک بھیانک مصیبت سے دوچار ہو سکتی ہے۔

صحت اور تن درستی کی برقراری محض مختلف قسم کی دواؤں اور طرح طرح کے پرہیز پر منحصر نہیں ہوتی۔ بلکہ زندگی کے سفر میں چھوٹی چھوٹی باتیں، چھوٹے چھوٹے حادثات انسان کو خوش و خرم اور تن درست یا بیمار اور کمزور بنا سکتے ہیں۔

عورت کی خوشی اس کے خاوند کے تن درست رہنے میں ہوتی ہے۔ دن بھر کی تکان کے بعد انسان گھر میں مکمل آرام اور سکون چاہتا ہے۔ اس گھر کو بجائے ایسا بنانے کے کہ آنے والے کو کوفت اور اُلجھن ہو۔ گھر کو ایسا ہونا چاہیے جہاں وہ تھوڑی دیر کے لیے اپنے تمام آلام بھول جائے۔ وہ گھر آ کر دفتر کے اپنے مالک کی تنبیہ اور ساتھیوں کی بے جا عداوت کی باتیں فراموش کر دے اور بیوی کی دل آویز مسکراہٹ اور بچوں کے معصوم پیار میں کھو جائے۔

ماہرینِ غذا کا کہنا ہے کہ آج کل انسان عام طور سے غیر صحت مند ہوتا ہے کیوں کہ اس کا کام عموماً لکھنے پڑھنے کا ہوتا ہے جس میں حرکت کم اور ایک جگہ مستقل بیٹھے رہنا پڑتا ہے۔ اس کے نتیجے میں وہ ذہنی طور سے تو ضرور تھک جاتا ہے لیکن جسمانی تھکاوٹ اسے نہیں ہوتی اور پھر گھر آ کر وہ خوب چکنائی والے کھانے کھاتا ہے اور زیادہ کھاتا ہے، جس کے نتیجے میں وہ دل کی بیماری کا شکار ہو جاتا ہے۔ اسی لیے دیکھا گیا ہے کہ آج کل پھیپھڑوں کی بیماری اور کینسر سے زیادہ دل کا مرض جان لیوا ثابت ہو رہا ہے۔

دل کے مرض کے علاوہ غذا کے نقصانات کے دو خاص اسباب اور بتائے جاتے ہیں ایک تو جسمانی ورزش کی کمی دوسرے ذہنی اور اعصابی ہیجان میں مبتلا رہنا۔

شوہر کو اعصابی ہیجان سے دور رکھنے میں بیوی کا ایک اہم کردار ہوتا ہے۔ اس لیے گھر کو پُرسکون اور آرام دہ بنانا اس کا اولین کام ہونا چاہیے۔

گھر اور گرہستی میں بہت سی باتیں ہوتی ہیں۔ بچے دن بھر ستاتے ہیں، نل ٹپکنے لگتا ہے، نوکر نے بازار سے سبزی اور دوسری ضروریات کی چیزیں ٹھیک سے لا کر نہیں دی ہوتیں، گھر میں برتن کم ہوتے ہیں اور شیشے کے گلاس ٹوٹ جاتے ہیں۔ یہ تمام باتیں آپ کے لیے گھر چلانے کے سلسلے میں تو بہت اہم اور ضروری ہو سکتی ہیں لیکن ذہنی اور دماغی طور سے تھکے ہوئے ایک مرد کو ان باتوں کو

سنا کر پریشان مت کیجیے اور بار بار دہرا کر اسے مزید ذہنی ہیجان میں مبتلا نہ کیجیے۔ یہ باتیں بعد میں کسی مناسب موقع پر بتائی جا سکتی ہیں یعنی جب وہ کھا پی کر ذرا آرام کے سانس لے رہا ہو۔

دوسرا اہم طریقہ ذہنی ہیجان کو روکنے کا یہ ہو سکتا ہے کہ آپ گھر کو چلانے میں اس بات کا ضرور خیال رکھیے کہ گھر گھر کے مکینوں کے لیے چلایا جا رہا ہے۔ آپ گھر کی صفائی ستھرائی کو مردوں کے لیے ایک مسئلہ نہ بنا دیں کہ وہاں نہ بیٹھو، اس چیز کو سلیقے سے اس کی جگہ پر رہنے دو اور ذرا پاؤں صاف کر کے چاندنی پر بیٹھو وغیرہ۔

صاف ستھرا گھر اور قرینے سے رکھی ہوئی چیزیں کسے پسند نہیں لیکن اگر آپ کا شوہر دفتر سے گھر واپس آتا ہے اور آپ اس کو فوراً یہ کہہ کر دروازے پر ہی روک دیتی ہیں کہ ذرا جوتے اتار دینا تو یہ اس کے لیے تکلیف دہ ہو سکتا ہے۔ آپ فرش دوبارہ صاف کر سکتی ہیں اور آنے والے کی یہ کہہ کر دل جوئی کر سکتی ہیں کہ آئیے چائے تیار ہے۔

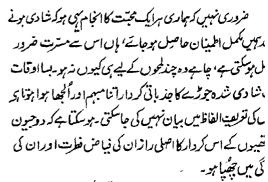
دوسری اہم بات جو آپ کے شوہر کی تن درستی کے لیے ضروری ہے وہ ہے جسمانی ورزش۔ آپ دن بھر گھر میں اتنا کام کر لیتی ہیں کہ اس سے آپ کی جسمانی ورزش ہو جاتی ہے اور آپ اپنے خاوند سے زیادہ تن درست رہتی ہیں اور بیماری آپ سے دور رہتی ہے۔

اس لیے آپ کو چاہیے کہ اپنے شوہر کو بھی جسمانی ورزش کی طرف راغب کریں۔ آپ انھیں صبح دو تین میل پیدل چلنے کی رائے دے سکتی ہیں۔ اگر اس پر عمل ناممکن ہو تو دفتر سے واپسی پر کھانا کھانے کے بعد گھر سے سنیما ہاؤس تک کا چکر لگانا یا کسی پڑوسی سے ملاقات کرنے چلا جانا یا پھر حیثیت کے مطابق کسی کلب کا ممبر بن جانا مناسب ہوگا۔

اگر آپ دیکھتی ہیں کہ آپ کے شوہر کو اس طرح کی جسمانی ورزش سے بھی احتراز ہے اور وہ آنا جانا پسند نہیں کرتے تو پھر آپ یہ ترکیب چل سکتی ہیں کہ کھانے کے بعد آپ ان سے اپنے لیے بازار سے کچھ چیزیں لانے کو کہیں اور ایسی دکان منتخب کیجیے جو قدرے دور ہو اور موقع ہو تو آپ بھی ان کے ہمراہ جائیں۔ کیوں کہ کھانے کے بعد اس قسم کی ورزش نظام ہضم کو درست رکھتی ہے جس سے کہ کام بھی اچھی طرح ہوتا ہے اور تکلیف دہ مٹاپا بھی نہیں آتا۔ یہ ہیں وہ چند اصول جن سے آپ کے خاوند کی عمر بڑھ سکتی ہے اور آپ کی کلائیوں کی چوڑیوں کی کھنک جاری رہ سکتی ہے۔

جنسیات

بڑا مزا اس ملاپ میں ہے!

ضروری نہیں کہ ہماری ہر ایک محبت کا انجام یہی ہو کہ شادی ہونے
دہیں مکمل اطمینان حاصل ہو جائے، ہاں اس سے مسرت ضرور
ل ہو سکتی ہے، چاہے وہ چند لمحوں کے لیے ہی کیوں نہ ہو۔ بسا اوقات
، شادی شدہ جوڑے کا جذباتی کردار اتنا مبہم اور اُلجھا ہوا ہوتا ہے
سا کی تعریف الفاظ میں بیان نہیں کی جا سکتی۔ ہو سکتا ہے کہ دو جیون
تھیوں کے اس کردار کا اصلی راز ان کی نیاض فطرت اور ان کی
گی میں چھپا ہو۔

دنیا میں طرح طرح کے انسان اور قسم قسم کے افراد و اشخاص
دہیں، ان سب کی فطرتوں، عادات و اطوار اور خیالات میں
اف ہونا لازمی ہے۔ مکمل یکسانیت، بلکہ کہنا چاہیے، مکمل اتفاق
وقت ممکن ہے، جب دو رفیقوں یا جیون ساتھیوں میں سے ایک
بے چون و چرا ہر بات ماننے کا عادی ہو اور کسی معاملہ میں سر سے
، بات ہی نہ کہہ سکے۔ ظاہر ہے کہ ایسے بے حس اور بے سمجھ ساتھی کا ہونا
نہ ہونا برابر ہے۔

حقیقت یہ ہے کہ شادی شدہ زندگی میں میاں اور بیوی کے
ڑے کا مسئلہ حیات انسانی کا ایک مسئلہ ہے اور یہ مسئلہ اس وقت
وجود ہے، جب سے خدا نے عورت اور مرد کو پیدا کیا اور عورت کو
اتابع بنایا۔ اسی لیے یہ مسئلہ اس وقت تک موجود رہے گا، جب
روئے زمین پر حیات انسانی کا وجود باقی ہے۔

نفسیاتی تجزیے نے یہ ثابت کر دیا ہے کہ مرد اور عورت یا جنس قوی
ں لطیف کے باہمی تعلقات میں غیر شعوری طور پر ایک دوسرے
یب آنے اور ایک دوسرے سے دور بھاگنے کے دو متضاد میلانات
دہوتے ہیں اور یہی دونوں کے اختلاف کی بنیاد ہے، جو بعض
وقت دیدہ و دانستہ پیدا کیا جاتا ہے اور بعض اوقات دونوں میں سے
کسی ایک کو یا دونوں کو مطمئن کرنے کا باعث بھی ہوتا ہے۔

بدقسمتی سے اکثر لوگ اس بنیادی حقیقت کو نہیں جانتے، یہی
وجہ ہے کہ بہت سی شادیاں ناکام ہو کر ختم ہو جاتی ہیں۔ اسی ناسمجھی کے
نتیجہ میں میاں اور بیوی کے درمیان پہلی بار جھگڑا ہوتا ہے اور بیوی اپنی
پسندیدہ دھمکی استعمال کرتی ہے یعنی اپنے شوہر کو میکے چلے جانے کی
دھمکی دیتی ہے۔ جب پہلی رکاوٹ پر عبور حاصل کر لیا جاتا ہے تو حالات
معمول پر آجاتے ہیں، بشرطیکہ دونوں میں سے کسی ایک میں یا دونوں
میں کوئی ایسا جسمانی یا ذہنی نقص نہ ہو، جو انھیں ایک دوسرے کے
ساتھ موافقت کرنے سے روکتا ہو اور جس کی وجہ سے ہر آنے والا دن
ان کے لیے ہنگامہ خیز بن جائے۔ دراصل ہر ایک شادی میں اس کا
امکان ہوتا ہے کہ وہ یا تو فریقین کی رواداری اور ایک دوسرے کے
ساتھ تعاون سے خوش گوار گھریلو ماحول پیدا کر دے یا باہمی چپقلش سے
اس کا امن و سکون غارت کر دے۔ یہی سبب ہے کہ آج کل مغربی
ملکوں میں زیادہ سے زیادہ شادیاں فسخ ہو رہی ہیں اور شوہر اور
بیوی ایک دوسرے سے گلو خلاصی حاصل کرنے کے لیے عدالت کا
دروازہ کھٹکھٹا رہے ہیں۔

سوال کیا جا سکتا ہے کہ کیا اس باہمی افتراق، علیحدگی اور بے وفائی
کے سبب کا پتہ لگانا ممکن ہے؟ اس سلسلے میں بعض ماہرین حالات
کی ساری ذمہ داری موجودہ نسل کے والدین پر عائد کرتے ہیں۔

والدین کو یہ خواہش تو ضرور ہے کہ انھیں اپنے گھرانوں کے لیے
خوش گوار یادیں ملیں، مگر انھوں نے اپنے بچوں کو یہ نہیں سکھایا کہ کسی
بشر سے وہ کس طرح خمیر پیدا کر سکتے ہیں اور کس طرح وہ کسی اختلاف کو

ہنس کر ختم کر سکتے ہیں۔ انھیں اپنے غصہ پر غالب آنا نہیں سکھایا گیا۔

اس کے ساتھ ہی یہ بھی ایک حقیقت ہے کہ اب کالج میں تعلیم حاصل کرنے والی ہندوستانی عورتیں بھی اپنے اس قدیم روایتی پس منظر کو بھول گئی ہیں۔ جس میں ان کی شادی ایک بلند پایہ تصور اور خدمت کے ایک اعلیٰ نصب العین کی بنیاد پر ہوا کرتی تھی۔ آج ہماری خواتین میں ہر طرف "آزادی" حاصل کرنے کے حقوق کا چرچا ہے، مگر ان فرائض کو یکسر بھلا دیا گیا ہے، جو ان حقوق کی بنا پر خواتین کو ادا کرنے چاہییں۔

شادی کی رسم، چاہے مذہبی یا روایتی طریقہ پر انجام دی جائے اور چاہے کسی مجسٹریٹ کی عدالت میں قانونی طریقہ پر دونوں فریقوں کو اس سودے کی قیمت بقدر حصہ چکانی چاہیے۔ جب ان میں سے ایک پارٹی ضرورت سے زیادہ اور دوسری ضرورت سے کم قیمت ادا کرتی ہے تو نتیجے کے طور پر بے اطمینانی شروع ہو جاتی ہے۔ ظاہر ہے کہ میاں بیوی کے جھگڑوں کو طے کرانے کے سلسلے میں آج کل بیسویں صدی کے مسائل حل کرنے کے لیے قدیم سماجی حالات کی طرف لوٹنے کا مشورہ نہیں دیا جا سکتا، اس کی وجہ یہ ہے کہ یہ جھگڑے ہمارے ملک میں خواتین کے تعلیم کے میدان میں ترقی کرنے سے اتنے پیدا نہیں ہوئے، جتنے اس بنا پر پیدا ہوتے ہیں کہ ہمارے یہاں کی عورتیں مردوں کے برابر حقوق حاصل کرنے کا مطالبہ کرتے ہوئے بھی اپنی ان خصوصی مراعات سے دست بردار ہونا پسند نہیں کرتیں، جو موجودہ سماج نے انھیں دے رکھی ہیں۔

ایسی عورتوں اور مردوں کو جو چند یا بہت معمولی جھگڑوں کی بنا پر ایک دوسرے سے علیحدگی اختیار کر لیتے ہیں، یہ بتا دینا ضروری معلوم ہوتا ہے کہ اکثر میاں بیوی کے باہمی جھگڑے برسات کے بادلوں کی طرح اُٹھتے ہیں، جو دیکھنے میں نہایت خوف ناک اور تاریک ہوتے ہیں، مگر جلد ہی برس کر چھٹ جاتے ہیں اور پھر مطلع نہایت صاف اور چمک دار ہو جاتا ہے۔

بے شمار گھرانے مغربی ملکوں کے پیش کیے ہوئے مفہوم علیحدگی یا طلاق کی بنا پر تباہ ہو جاتے ہیں، کتنے ہی افراد پر مصیبتیں نازل ہوتی ہیں اور کتنے ہی بچے بے یار و مددگار رہ جاتے ہیں۔ یہ صورت حال ہمیں اس طرف متوجہ کرتی ہے کہ ہم قدیم زمانہ کے انسانوں کے جنسی اور ازدواجی تعلقات پر نظر ڈالیں، کیوں کہ ایسا کر کے ہمیں معلوم ہو کہ دنیا کے قدیم ترین انسان بھی ازدواجی زندگی کے مسائل سے واقف بلکہ دوچار تھے۔

ایک ماہر کا یہ قول نہایت معنی خیز ہے کہ "ایک کامیاب شادی ایک ایسا ڈھانچہ ہے، جسے ہر روز کھڑا کرنا پڑتا ہے۔" یہ امر تقریباً یقینی ہے کہ اگر فریقین ذرا سی نرمی اور خوش اخلاقی سے کام لیں تو اس سے خوش گوار نتیجہ برآمد ہوگا۔

نفسیات ہمیں بتاتی ہے کہ جو لوگ آپس میں لڑتے ہیں، وہ پچھلی باتوں کو یاد دلانا یا "گڑے مُردوں کو اُکھاڑنا" چاہتے ہیں، جس کے نتیجہ میں ہمیشہ اس وقت کا جھگڑا تو بھلا دیا جاتا ہے، مگر پچھلی باتیں و تکلیفیں شکوے اور شکایتیں دہرائی جانے لگتی ہیں اور آخر کار ایک بالکل وقتی الجھن ایک پُرانی کشیدگی کی صورت اختیار کر لیتی ہے۔ اگر آپ کسی جھگڑے میں اپنے آپ کو صرف اسی وقتی مسئلہ تک محدود رکھیں جس پر جھگڑا شروع ہوا ہے تو آپ کا غصہ اسی حد تک رہے گا اور حد سے تجاوز نہیں کر سکے گا۔

اگر سائنٹی فک نقطہ نظر سے دیکھا جائے تو شادی دنیا کا ایک سب سے بڑا عجوبہ ہے۔ یہ حقیقت اور بھی عجیب و غریب ہے کہ یہ رشتہ ایک دستور یا رواج کی حیثیت سے برقرار رہتا ہے۔ یہ تصور کہ ہم اس عجیب و غریب چیز کو ممکن الوقوع بنا دیتے ہیں، ہمیں یقین مہیا کرتا ہے کہ ہم اسے پائیدار بھی بنا سکتے ہیں۔ ازدواجی جھگڑے بالکل ہی ناپسندیدہ اور ناخوش گوار نہیں ہوتے، کیوں کہ ان جھگڑوں میں میل ملاپ اور مصالحت کی گنجائش ہمیشہ ہی ہوا کرتی ہے۔

محبت میں جب جھگڑا ہو تو آپ یہی سمجھیے کہ گویا آپ کو نیلسن اور بائرن جیسی عظیم شخصیتوں کی معیت حاصل ہے۔ محبت میں اکثر بار بار تصفیہ، مصالحت اور سمجھوتہ کی ضرورت پڑتی ہے۔ لیکن اگر خدانخواستہ آپ ان ازدواجی اور گھریلو جھگڑوں کو بڑھنے اور اختلافات کی خلیج کو وسیع تر ہونے دیتے ہیں تو آپ کا مسئلہ اس سے کہیں زیادہ پیچیدہ ہو جاتا ہے جتنا وہ ظاہر میں معلوم ہوتا ہے۔

افسانہ

زندگی سے بھرپور

جان فینٹی امریکہ کا مشہور اور مقبول ادیب ہے۔ اُس نے ایک کتاب "فُل آف لائف" لکھی ہے۔ اس کتاب میں اس نے نہایت دل چسپ انداز میں اپنا پہلا بچہ پیدا ہونے کی داستان بیان کی ہے اور بہت ظریفانہ انداز میں اس انتظار کی جھلک دکھائی ہے، جو خود اس کے باپ کو اپنے پوتے کے دنیا میں آنے کا تھا۔ ہم ذیل میں اس کتاب کا خلاصہ درج کرتے ہیں۔

میں نے لاس انجلس میں ایک مکان خرید لیا تھا۔ اس مکان کے باورچی خانہ میں لکڑی کا فرش تھا، جو زمین سے تین فٹ اونچا تھا۔ فرش کی لکڑی میں دیمک لگی ہوئی تھی، مگر ہمیں اس کا مطلق پتہ نہ تھا۔ میری بیوی ایمیلی حاملہ تھی، آٹھواں مہینہ چل رہا تھا۔ ایک دن جیسے ہی ایمیلی باورچی خانہ میں داخل ہوئی، دیمک لگا ہوا لکڑی کا فرش ٹوٹ گیا اور وہ دھڑام سے زمین پر جا پڑی۔ اس کے گرنے میں دیمک کا قصور تو تھا ہی، مگر ایمیلی بھی جو گٹھری پیٹ سے باندھے ہوئے تھی، اس نے اس کے وزن میں پورے پچیس ۲۵ پونڈ کا اضافہ کر دیا تھا۔ دیمک نہ بھی لگی ہوتی تو لکڑی کے تختوں کا جو کچھ بھی حشر ہوتا، اس پر کسی کو تعجب کی گنجائش نہ تھی۔

میں غسل خانہ میں تھا، جب میں نے اُس کی چیخ کی آواز سُنی، میرا دم ہی تو نکل گیا، میرا دھیان تمام تر بچہ میں تھا، میں خوف کا مارا ننگا غسل خانہ میں سے نکل کر بھاگا۔ ایمیلی آرام سے زمین پر پڑی ہوئی مُنہ بنا رہی تھی، ایک ہاتھ میں دستہ دار پتیلی تھی، دوسرے میں شاید نمک دانی تھی اور ٹوٹے ہوئے انڈوں کی زردی اور سفیدی اس کے اِرد گِرد بہہ رہی تھی۔

ڈاکٹر اسٹینلی نے ایمیلی کا اچھی طرح معائنہ کر کے بتایا کہ نہ تو بچہ کو کوئی نقصان پہنچا ہے اور نہ ایمیلی کو۔

مجھے گھر کے متعلق بڑا فکر رہنے لگا، ابھی ہم دو ہیں، تیسرا اور آ رہا ہے اور کون کہہ سکتا ہے یہ سلسلہ کتنا طول کھینچے، اب کے تو خیر بچ گئی ایمیلی، مگر ہر دفعہ ایسا تھوڑا ہی ہوگا۔

مکان کی مرمت ضرور ہونی چاہیے۔ تھوڑی سی مرمت ہو جائے تو بہت اچھا مکان ہے۔ میری تین کتابوں کا معاوضہ اینٹ اور چونے کی صورت میں موجود ہے۔

میں نے ایک ٹھیکیدار کو بُلایا، مرمت کا تخمینہ اُس نے چار ہزار ڈا

سُنا آپ نے، چار ہزار ڈالر! جیسے کسی نے میرے دل میں چاقو بھونک دیا ہو۔

ڈالر میں ہمیں دس بچے مِل سکتے ہیں۔

اب کیا کرنا چاہیے، مجھے ایک دم اپنے والد کا خیال آیا۔ سارے کیلیف میں تعمیر کے کام میں اُن سے بڑا ماہر موجود نہیں تھا، پھر وہ خود میرا گوشت پوست تھے۔ نِک فینٹی کو کون نہیں جانتا۔ شاید اس علاقہ میں ان سے بہتر ڈھونڈے نہ ملے گا، میں نے ایمیلی سے کہا "ایمیلی ہم بھی کیسے احمق ہیں

"کیا ہوا؟"

"پاپا کا ہمیں خیال ہی نہ آیا!"

"ارے ہاں، اُن سے بہتر اِس کام کے لیے اور کون ہو سکتا ہے

میری ماما اور پاپا سان جون میں ایک سُرخ لکڑی کی چھوٹی سی کمروں کی جھونپڑی میں رہتے تھے۔ وہ اب ریٹائر ہو گئے تھے اور حکومت سے پنشن ملتی تھی۔ برآمدے کے باہر بڑا سا صحن تھا۔ اس میں انجیر کا بڑا سا درخت ہوا تھا۔ دونوں بوڑھے تنہا رہتے تھے۔ تین لڑکے تھے، تینوں کی شادیاں تھیں اور تینوں برسرِ روزگار تھے۔ ایک لڑکی تھی اسٹیلا، وہ اپنے خاوند قریب ہی رہتی تھی اور ہر دوسرے تیسرے دن آتی رہتی تھی۔ پاپا اس کی کو اکثر کہانیاں سُنایا کرتے تھے۔

پاپا کو اس کا بڑا دُکھ تھا کہ ان کے کوئی پوتا نہیں تھا۔ ان کے تینوں بیٹوں نے غیر اطالوی لڑکیوں سے شادیاں کی تھیں۔ اُنہیں شبہ تھا کہ یہ

ٹھیک طریقہ سے بچے پیدا کرنا نہیں جانتیں۔

میں دوپہر کو سان جون پہنچا۔ گھر کے پاس والی سڑک سے میں نے پاپا کو دیکھ لیا۔ وہ انجیر کے درخت کے نیچے بیٹھے ہوئے تھے۔ پاس پہنچ کر میں نے کہا، "ہلو پاپا!"

انہوں نے مسکراتے ہوئے بڑے غور سے مجھے دیکھا "نیا سوٹ ہے نا"

"ہاں نیا ہی سمجھیے، گو کافی پہنا جا چکا ہے"

پاپا پر جذبات کا غلبہ تھا۔ اُن کو میرے یکایک وہاں پہنچ جانے سے بڑی خوشی ہوئی تھی، مگر وہ اس خوشی کو ظاہر کرنا نہیں چاہتے تھے، اُن کی ٹھوڑی کانپ رہی تھی۔

"اب بے بی کے آنے میں کیا دیر ہے جان؟"

"کم و بیش چھے ہفتے اور باقی ہیں"

"اور مس ایملی" وہ ایملی کو بہت چاہتے تھے اور اس کے نام کے ساتھ ہمیشہ "مس" لگا دیتے تھے۔

"اچھی طرح ہے"

"بچہ اوپر رہتا ہے" انہوں نے یہ کہتے ہوئے ہاتھ اپنے سینہ پر رکھ لیا، "یا نیچے" یہ کہتے ہوئے ہاتھ ان کے پیٹ پر آ گیا۔

"اوپر رہتا ہے پاپا"

"یہ بہت اچھی بات ہے، لڑکا ہے"

"ان باتوں کے متعلق یقینی طور پر کچھ نہیں کہا جا سکتا"

"کہا کیوں نہیں جا سکتا، جب تم ٹھیک طریقہ پر چلو نا، میں نے تم سے کہا تھا، خوب انڈے کھاؤ، تین چار ہر روز، نہیں تو (منھ بنا کے) لڑکی ہوگی، کیا تم لڑکی پسند کرتے ہو؟"

"میں تو لڑکا چاہتا ہوں پاپا، مگر اس میں کسی کا بس تھوڑا ہی ہے، جو کچھ بھی ہو جائے"

"ہو کیسے جائے، میں نے تم سب سے کہا بیٹے "ٹامی، تم، انڈے، بہت سے انڈے، پر میری سنتا کون ہے، اب دیکھو نا بیٹے، کچھ نہیں، دو سال ہو گئے شادی کو، ٹامی، کچھ نہیں، تین سال ہوئے جو رد کو لائے ہوئے، رہے تم، اب تک تم نے ہی کیا تیر مارا، بس فینٹی خاندان ختم ہو گیا"

"میں خیال کرتا ہوں لڑکا ہی ہے، پاپا"

"تم خیال کرتے ہو، کس نے تم سے کہا خیال کرنے کو، میں نے تم سے کہا تھا انڈے، انڈے، میرا تجربہ ہے۔ اور تم کھاتے کیا رہے ہو، چاکلیٹ، آئس کریم، ہٹو بُو آ رہی ہے تم میں سے، جاؤ ماما سے تو ملو"

دیکھا آپ نے یہ تھے میرے پاپا۔

بہت دن بعد کہیں باہر سے آؤ تو ماما کے پاس جانا اور انہیں سلام کرنا بڑا مشکل کام بن جاتا ہے۔ میری ماما کچھ ایسی طبعی ساخت کی تھیں، جنہیں ایسے موقعوں پر غش آ جاتا تھا۔ اگر ہم میں سے کوئی تین مہینے باہر رہ کر آئے تو وہ خود کو نہیں سنبھال سکتی تھیں اور میں تو چند مہینے کے بعد آیا تھا۔ ایسے موقع پر ہم کرتے یہ تھے کہ چپکے چپکے پنجوں کے بل پیچھے سے آئے اور کولی بھر لی، گو انہیں ہمارے آنے کی خبر ہو گئی، اب اُن کے گھٹنے کانپنے شروع ہوئے، اس وقت مضبوطی سے پکڑے رہنے کے باوجود وہ زمین پر گر پڑتی ہیں۔ پھر کچھ دیر تک ہوش میں لانے کی کوششوں سے کچھ نہیں ہوتا، تھوڑی دیر میں انہیں خود ہی ہوش آ جاتا ہے اور وہ سیدھی اچھے اچھے کھانے تیار کرنے کے لیے باورچی خانہ پہنچ جاتی ہیں۔

جب میں آہستہ آہستہ باورچی خانہ میں داخل ہوا، جہاں وہ بیٹھی ہوئی تھیں تو ان کی پیٹھ میری طرف تھی۔ ابھی میں قریب پہنچا بھی نہیں تھا کہ انہیں میرے آنے کی خبر ہو گئی، آہستہ سے میری طرف مڑ کر اس طرح جیسے اُن کا سانس پھولا ہوا ہو، بولیں "جان! خدا کا شکر ہے"

"میں جلدی سے آگے بڑھا اور وہ میری گود میں آ پڑیں، مگر بیہوش نہیں ہوئیں۔ میں انہیں آہستہ آہستہ آرام کرسی تک لے گیا۔ وہ کرسی پر لیٹ گئیں اور بڑی ہمت کر کے مسکرانے لگیں، مجھ سے ایک گلاس پانی مانگا، اس میں سے تھوڑا سا پیا اور کچھ نیم بے ہوشی میں بڑی دیر تک ایک طرف کو گردن جھکائے پڑی رہیں، پھر خود ہی اُٹھ کر بیٹھ گئیں اور کہنے لگیں "میں بالکل ٹھیک ہوں" میں بھی ایک کرسی گھسیٹ کر ان کے پاس ہی بیٹھ گیا۔ پاپا بھی وہیں آ گئے۔

ماما کہنے لگیں "جان! پچھلے اگست میں تم نے اسی گھر میں بے بی کا بیج بویا تھا"

مجھے یاد آیا کہ پچھلے اگست میں واقعی میں اور ایملی سان جون میں آئے تھے، ہم ماما کے کمرے میں ایک کوچ پر سوئے تھے اور وہ کوچ چوں چوں کرتی تھی، اس رات تو حمل قرار نہیں پایا تھا۔ ماما کا خیال بالکل غلط تھا۔ میں نے کہ

"تم نے خواہ مخواہ یہ رائے کیونکر قائم کرلی؟"

ماما نے کہا "اس لیے کہ میں نے کوچ پر نمک چھڑک دیا تھا"

پاپا بولے "اور کیا، بستر پر نمک، میں نے ہی تو ان سے کہا تھا، دیکھو نا۔ ۔ ہوا بچہ یا نہیں"

مجھے یہ گفتگو اچھی نہیں لگ رہی تھی، میں نے کہا "نمک! یہ سب جہالت کی باتیں ہیں، توہم پرستی ہے"

پاپا بولے "مجھے جاہل کہتے ہو، میں تمہارا پاپا ہوں، تمہیں خبر ہے تم کیونکر پیدا ہوئے تھے، وہی بستر پر نمک میں نے خود چھڑکا تھا"

ماما نے کہا "تمہارے پاپا بالکل ٹھیک کہہ رہے ہیں، اس روز لہسن ہمارے گھر میں تھا نہیں، ورنہ لہسن قفل کے سوراخ میں رکھ دیتے، اس لیے تمہارے پاپا نے بستر پر نمک چھڑک دیا تھا"

میں نے پوچھا "کیا لہسن کو بھی بچے پیدا ہونے سے کچھ تعلق ہے؟"

پاپا بولے "خالی بچے نہیں، لڑکے کہو"

ماما نے کہا "ٹام اور پیٹر کی دفعہ بھی یہی ہوا"

"یعنی لہسن قفل کے کنجی والے سوراخ میں رکھ دیا تھا"

پاپا بولے "دونوں دفعہ"

میں نے کہا "اور سٹیلا" میں پہلے سے جانتا تھا وہ کیا جواب دیں گے۔

"اس کی دفعہ نہ لہسن رکھا گیا، نہ نمک چھڑکا گیا، نہ اور کچھ کیا گیا"

"آٹھ برس کی عمر کے بچے جتنا پڑھتے ہیں ہم تو بس اتنا پڑھے لکھے ہیں، تم نے بڑے بڑے کالجوں میں تعلیم پائی ہے، مگر تم ابھی بچے ہو، تم کیا جانو، تمہیں ابھی بہت کچھ سیکھنا ہے"

اب پاپا کھڑے ہوگئے اور مجھ سے کہا تم اپنی ٹوپی اٹھاؤ اور میرے ساتھ چلو، میں نے کہا "کہاں چل رہے ہیں؟" انہوں نے اس کا کوئی جواب نہیں دیا۔ سڑک پر آکر وہ شمال کی طرف چلے۔ ہم جدھر جا رہے تھے، اُدھر ہمارے گھر سے آگے صرف تین گھر اور تھے۔ اس کے بعد کھیت تھے، انگوروں کی بیلیں تھیں، ہر چہار طرف ہرا ہرا سکوت تھا، چلتے چلتے ہم جوسولٹو کی زمینوں پر پہنچے، ان میں کچھ بویا نہیں گیا تھا، گھاس پات کے سوا وہاں اور کچھ نہیں تھا۔ بیچ میں پہنچ کر پاپا نے اپنے دونوں بازو پھیلائے اور بولے "یہ ہے وہ زمین، اس میں ہر چیز اگتی ہے، بڑا عمدہ گھر بنے گا یہاں"

میں نے کہا "کیا آپ یہ زمین خریدنا چاہتے ہیں؟"

"میں اپنے لیے کچھ نہیں چاہتا، میں بچہ کے لیے اسے خریدنا چاہتا ہوں یہاں وہ بچہ رہے گا اور تم اور ایمیلی، میں اور ماما وہیں رہیں گے جہاں ہم رہتے ہیں"

"مگر پاپا!"

"میں اگر مگر کچھ سننا نہیں چاہتا، میں تمہارا پاپا ہوں، وہ سب خرافات جو تم لکھتے ہو، کیا تمہارے پاس دو ہزار ڈالر نہیں ہیں؟"

"ہیں کیوں نہیں پاپا"

"تو اسے خرید لو، میں نے جوسولٹو سے بات چیت کرلی ہے، وہ کہتا ہے وہ میرے سوا اور کسی کے ہاتھ یہ زمین نہیں بیچے گا"

اب میں اُن سے کیا کہتا، انہیں کیونکر بتاتا کہ میں لاس انجلس میں ایک دیمکوں سے بھرا ہوا مکان خرید چکا ہوں، میں نے کہا "اچھا میں ذرا سوچ لوں، پھر بتاؤں گا"

گھر واپس ہوتے ہوئے وہ بہت خوش معلوم ہو رہے تھے، گھر آتے ہی اُنہوں نے مجھے مکان کا ایک نقشہ دکھایا، جو انہوں نے بڑی محنت سے تیار کیا تھا، کہنے لگے "میں خود اس مکان کو بناؤں گا، تم زمین خرید لو اور سامان منگا دو، مجھے اپنے لیے کچھ نہیں چاہیے، میری پنشن میرے لیے کافی ہے"

"ٹھیک ہے پاپا" وہ برابر میرا گھر بناتے جا رہے تھے، یہاں تک کہ وہ بالکل بن کر تیار ہوگیا اور میں ہر لفظ پر اُن کی ہاں میں ہاں ملاتا جا رہا تھا، باتیں کرتے کرتے اور شراب پیتے پیتے وہ آرام کرسی پر دراز ہوگئے، آنکھیں بند کرلیں اور سو گئے، اُن کے چہرے پر اس وقت اطمینان اور آسودگی کی جھلک تھی، اگر کہیں اس وقت اُن کا انتقال ہو جاتا تو مجھے یقین ہے کہ وہ سیدھے جنت میں جاتے۔

میں سیدھا ماما کے پاس پہنچا، وہ مٹر کی پھلیاں چھیل رہی تھیں، میں پھر ان کے پاس بیٹھ گیا اور انہیں سب باتیں سمجھائیں اور اپنے لاس انجلس والے گھر کا حال بتایا، وہ کچھ بولیں نہیں، خاموش بیٹھی سنتی رہیں اور پھلیاں چھیلتی رہیں، میں نے انہیں یہ بھی بتایا کہ میں کس لیے آیا ہوں، میں نے کہا "مجھے تو پاپا سے کچھ بھی کہتے ہوئے ڈر لگتا ہے"

ماما بولیں "میں پاپا سے کہہ دوں گی، تم کچھ فکر نہ کرو"

میں نے کہا "میرے سامنے کچھ نہ کہنا، میں ذرا ٹہلنے جا رہا ہوں، سات بجے واپس آؤں گا، جب پاپا اٹھیں تو تم انہیں سب باتیں سمجھا دینا"

یہ کہہ کر میں سڑک پر آیا۔ یہ سارے مکان، ساری گلیاں میرے پیروں سے لگی ہوئی تھیں، میرا سارا بچپن یہاں گزرا تھا، مجھے اکثر جانے پہچانے لوگ ملے، ان سب کو بچہ کا حال معلوم تھا، میرے پاپا سب کو یہ خبر سُنا چکے تھے۔

دو گھنٹے بعد جب میں گھر واپس آیا تو پاپا گھر میں نہیں تھے اور ماما تسبیح پر کچھ پڑھ رہی تھیں۔

جب تسبیح پڑھ چکیں تو میں نے پوچھا "پاپا کچھ کہہ رہے تھے ؟"

ماما نے کہا "کچھ نہیں، ایک لفظ بھی نہیں بولے، ساری باتیں سُن کر چُپکے سے باہر چلے گئے "

"آخر گئے کہاں ؟ "

"مجھے کچھ نہیں معلوم، دس ڈالر لے کر گئے ہیں، آج خوب پئیں گے "

میں کھانا کھا کر باہر نکلا ہی تھا کہ جُو موٹو کی گاڑی ہمارے گھر کے سامنے آکر رُکی، وہ وہیں سے چیخ کر بولے "کیا اپنے پاپا کی تلاش ہے، وہ میری زمین پر بیٹھے ہوئے ہیں، آج پی بہت گئے ہیں"

میں انہیں کی گاڑی میں بیٹھ گیا، تھوڑی دیر میں ہم موٹو کی غیر مزروعہ زمین پر پہنچ گئے، چاندنی پھیل رہی تھی، میں نے دیکھا پاپا ایک لیموں کے درخت کے نیچے ایک ہاتھ میں بوتل لیے بیٹھے ہیں، جب اور ذرا قریب آیا تو میں نے سُنا وہ خود سے باتیں کر رہے تھے، "بیٹا! اپنے دادا کے لیے پریشان نہ ہو، وہ ابھی اتنا بوڑھا نہیں ہے جتنا لوگ سمجھتے ہیں، تمہارا گھر تمہیں ضرور ملے گا، تمہارا دادا ابھی مرا نہیں ہے"

اس خود کلامی سے جو تکلیف مجھے پہنچی اُس کے اظہار کو روکنے کے لیے میں نے زور سے اپنے دانت بھینچے اور بے اختیار میرے مُنہ سے نکلا "پاپا!"

انہوں نے مجھے دیکھا اور درخت کی طرف مُنہ پھیر کر چیخ چیخ کر رونے لگے، میں بے بسی سی محسوس کرنے لگا، تقریباً بیس منٹ بعد وہ خود بولے "گھر چلو "

اب انہیں نشہ نہیں تھا، راستہ بھر وہ آہیں بھرتے چلے، گھر کے پاس پہنچ کر کہنے لگے "تمہارے گھر میں دیمک کہاں سے آگئی ؟ "

میں نے انہیں سب حال اپنے گھر کا بتایا اور کہا "آپ چل کر اُسے ٹھیک کر دیجیے، میں نے ہوائی جہاز کا ٹکٹ لے لیا ہے "

کہنے لگے "ہوائی جہاز نہیں، ریل پر چلیں گے "

میں نے کہا "ٹھیک ہے ریل پر ہی چلیے "

جب ہم گھر پہنچے ہیں تو ایمیلی نے ہمیں کھڑکی میں سے دیکھ لیا تھا اور وہ بھاگ کر باہر آگئی تھی، اُسے دیکھتے ہی پاپا نے دونوں ہاتھ پھیلا دیے "اہا مس ایمیلی! بے بی بہت خوبصورت ہوگا" ایمیلی بھی اپنی مسرت کو نہ چھپا سکی "پاپا فینٹی بڑا ہی اچھا ہوا کہ آپ آگئے، ہمیں آپ کی بڑی ضرورت تھی" پاپا برابر ہنسے جا رہے تھے اور بہت بھونڈے اور بے ڈھنگے پن سے اس کی پیٹھ تھپک رہے تھے، وہ ایک غبارہ بھی لائے تھے، جو وہ ہاتھ میں لیے ہوئے اُڑا رہے تھے، ان کی خوشی کی کوئی حد نہیں تھی، وہ اپنی عمر سے بہت پیچھے ہٹ آئے تھے، ان کو اس حالت میں دیکھ کر مجھے خیال آیا کہ انہوں نے کبھی اپنے کسی بچّہ کی پیدائش پر اتنے رومان اور اتنے جوش کا اظہار نہیں کیا تھا، جتنا اس آنے والے بچّے کے متعلق کر رہے تھے۔

میں نے ان کو مخاطب کر کے کہا "پاپا یہ ہے میرا مکان" انہوں نے ایک نئے سگار کا سرا نوچا اور اُسے سُلگا کر بولے "فرش ہموار نہیں ہے"

انہوں نے اپنے اوزاروں کے بیگ سے ایک نل کا ٹکڑا نکالا اور اُسے لُڑھکا کر فرش کو فیتہ سے ناپا، دو انچ کا فرق نکلا۔

دو ہفتے تک تو انہوں نے کچھ کیا نہیں، بلکہ اپنی شراب اور سنک سے میرا ناک میں دم کر دیا۔ آخر دو ہفتے بعد انہوں نے کام شروع کیا، باورچی خانہ کا فرش تو انہوں نے ٹھیک کیا نہیں، کہنے لگے یہ بڑھئی کا کام ہے، مگر ہاں دو چار تختے اس طرح جڑ دیے کہ کسی کے گرنے کا خطرہ باقی نہیں رہا۔

ایک روز جو میں دوپہر کے کھانے کے وقت دفتر سے آیا تو دیکھتا کیا ہوں کہ پاپا ہمارے رہنے کے کمرے کا آتشدان توڑ کر گرا رہے ہیں، ایمیلی ان کی مدد کر رہی تھی، میں نے کہا "یہ کیا ہو رہا ہے ؟ "

ایمیلی بولی "ہم لوگ نیا آتش دان بنا رہے ہیں "

میں نے کہا "کیوں پہلا آتش دان خاصا تو تھا "

پاپا بولے "نہیں وہ ٹھیک نہیں تھا "

میں نے کہا "پاپا! کیا خرابی تھی اُس میں "

پاپا نے ایمیلی کے پیٹ کی طرف اشارہ کر کے کہا "میرے پوتے سے پوچھو، وہ لاس انجلس والا آتش دان نہیں چاہتا، وہ ایسا آتش دان چاہتا ہے جو اس کے دادا نے بنایا ہو"

بہت جوش اور شوق کے ساتھ ایمیلی نے مجھے آتش دان کا وہ خاکہ دکھایا جو پاپا نے بنایا تھا، یہ ایک بڑا لمبا چوڑا آتش دان تھا، پہلے آتش دان سے دوگنا۔

آتش دان تو بے شک شان دار رہے گا، مگر مجھے ایمیلی کے متعلق فکر تھا، وہ حاملہ تھی، اس حالت میں اُسے چونے کا گارا بنا بنا کر دینا اور پتھر اُٹھانا، یہ سب کام نہ کرنے چاہییں تھے، میں نے اُسے سمجھایا بھی، مگر اس نے ہنس کر ٹال دیا۔

آخر اس کی سزا اُسے ملی، دو روز بعد آدھی رات کو یکایک درد اُٹھا، ڈاکٹر اسٹینلی کو میں نے فون کیا، وہ کہنے لگے "کیا بات ہے ابھی دس بارہ دن باقی ہیں" ڈاکٹر کا تخمینہ ٹھیک تھا، مگر انہیں گارا ڈھونے اور پتھر اُٹھانے کی خبر تھوڑا ہی تھی، غرض ڈاکٹر اسٹینلی آئے، معائنہ کیا اور کہہ گئے "کوئی بات نہیں، فکر نہ کرو، ایک ہفتہ بعد اسپتال میں لے آنا "

ہمارا نیا آتش دان تیار ہو گیا تھا، پاپا نے اس پر بڑی محنت کی تھی، رات کے دس بجے تھے، پاپا غافل پڑے سو رہے تھے، ہم شطرنج کھیل رہے تھے، ایمیلی کی چال تھی، مگر بڑی دیر تک اُس نے مہرہ نہیں چھُوا، میں نے کہا "چلو تمہاری چال ہے"، مگر اس نے سُنا ہی نہیں، وہ برابر میری طرف تک رہی تھی، اس کا چہرہ سُرخ تھا، سانس پھول رہا تھا، وہ ہائے کر کے ایک طرف کو جُھک گئی۔

میں نے ڈاکٹر کو فون کیا، انہوں نے کہا فوراً اسپتال پہنچا دو، ہم لوگوں نے پاپا کو جگانا مناسب نہ سمجھا جب ہم اسپتال پہنچے تو دو نرسوں نے ایمیلی کو پہیے دار کرسی پر چڑھایا، میں کار درخت کے نیچے کھڑی کرنے چلا گیا، واپس آیا تو ایمیلی کو بارھویں منزل پر پایا، وہ مجھے دیکھ کر مُسکرائی، میں کچھ کہنا چاہتا تھا کہ ہیڈ نرس نے آگے بڑھ کر مجھ سے کہا کہ "اب آپ جا کے آرام کیجیے"، میں نے پوچھا "کتنی دیر لگے گی؟" اُس نے کہا "بہت دیر ہے ابھی تو، کہیں صبح آٹھ بجے تو ڈاکٹر آئیں گے"، میں نے یہی مناسب سمجھا کہ گھر چلا جاؤں۔

گھر پہنچا تو پاپا اسی طرح غافل پڑے سو رہے تھے، میں نے اپنے بستر پہ جا کر سونے کی کوشش کی، مگر مجھے نیند نہ آئی، میرے دماغ میں برابر یہ خیال گونج رہا تھا کہ میں کتنا خود غرض اور بے حس ہوں، بیوی اسپتال میں ہے، یہ اس کی تکلیف کا وقت ہے اور میں یہاں آرام سے اپنے بستر پر لیٹا ہوں، جو تکلیف اُسے ہے اس میں مجھے برابر کا شریک ہونا چاہیے تھا۔ کوئی تین بجے مجھے یاد آیا کہ ماما نے تُلسی کے پھول ایک فیتہ سے باندھ کر مجھے دیے تھے کہ انہیں ایمیلی کے پلنگ کے پائے سے باندھ دوں میں نے اُٹھ کر وہ پھول اپنے ایک کوٹ کی جیب سے ڈھونڈ کر نکالے، اب وہ بالکل سُوکھ گئے تھے، میں نے ہدایت کے مطابق وہ پھول ایمیلی کے پلنگ کے پائے سے باندھ دیے۔

میں آرام کرسی پر لیٹ گیا اور سوچنے لگا کہ اب مجھے اسپتال چلنا چاہیے۔ یہی سوچتے سوچتے نیند آ گئی، صبح کو ۷ بجے مجھے پاپا نے جگایا کہ "دیکھو ٹیلیفون پر تم سے کوئی بات کرنا چاہتا ہے" میں دوڑتا ہوا نیچے گیا، اسپتال سے فون آیا تھا، نرس کہہ رہی کہ ابھی بچہ نہیں ہوا ہے، ایمیلی اچھی طرح ہے اور یہ بھی کہا کہ میں اب اسپتال آجاؤں، کھڑے ہوئے سُن رہے تھے، میں نے پاپا سے کہا "اب بچہ ہونے ہی والا ہے"، سگار کے مُنہ میں لرزنے لگا، بولے "ایمیلی کہاں ہے؟" میں نے جواب دیا "وہ اسپتال میں میں اُسے رات وہاں لے گیا تھا"

میں نے جلدی جلدی کپڑے پہنے اور جب باہر آیا تو پاپا کار کی اگلی سیٹ بیٹھے ہوئے تھے، اسپتال پہنچتے ہی ایک نرس نے انہیں ویٹنگ روم میں لے جا کر بٹھا میں ایمیلی کے کمرے میں گیا، اس وقت وہ بڑی تکلیف میں تھی، میں نے جُھک کر اُسے تسکی دلائی، اس کی آنکھیں کچھ ایسی بے چین تھیں جیسے ایک چڑیا پنجرے میں پھڑپھڑا رہی ہو

اتنے میں ڈاکٹر اسٹینلی آ گئے، ان کے آتے ہی نرسیں ایمیلی کو وضع حمل کے کمرے لے گئیں، میں ویٹنگ روم میں چلا آیا، مجھے دیکھتے ہی پاپا بولے "کیا بات ہے" میں نے کہا بچہ ہونے والا ہے، کہنے لگے "کیوں کیا بات ہے، ابھی تک بچہ کیوں نہیں ہوا؟" ان کے لہجہ سے ایسا معلوم ہوتا تھا جیسے میں اور اسپتال والے بچہ کو دنیا میں آنے سے روک رہے ہیں

دس منٹ بعد میں نے بچہ کو کھڑکی کے شیشہ میں سے ایک نرس کے ہاتھوں دیکھا، ننگا، بالکل اپنے دادا پر تھا، صرف مونچھوں کی کسر تھی۔

جب ایمیلی کو وضع حمل کے کمرے سے باہر لے جا رہے تھے تو میں دوڑ کر اس کے پاس پہنچ گیا، وہ بہت تھکی ہوئی سی تھی مگر مُسکرا رہی تھی، آہستہ سے بولی "تم نے بچہ کو دیکھا کتنا پیارا ہے، خدا بھی تو تکلیف نہیں ہوئی" میں سیدھا پاپا کے پاس آیا، میں نے اپنا ہاتھ ان کے کندھے پر رکھا، وہ رونے لگے، میں اُن کا ہاتھ پکڑ کر بڑی نرس کے کمرے میں لے گیا، میں نے اس سے کہا کہ "یہ اپنے پوتے کو دیکھنا چاہتے ہیں" اس نے کہا "یہ قاعدے کے خلاف ہے، مگر خیر"

ایک نرس بچہ کو ہاتھوں پر لیے کھڑکی کے شیشہ کے اُس طرف آئی، مگر شاید پاپا نے بچہ کو دیکھا نہیں، کیونکہ وہ برابر رومال سے اپنی آنکھیں پونچھ رہے تھے۔

میں پاپا کو کار تک لایا، کار کے چلتے ہی پاپا بولے "میں اب گھر جانا چاہتا ہوں" میں نے کہا "اب چند منٹ میں ہم گھر پہنچ جائیں گے" اُنہوں نے کہا "نہیں میں سوان جاؤں گا" میں نے گھڑی دیکھی، گاڑی ایک گھنٹہ بعد جانے والی تھی، ہم لوگ پہلے گھر گئے، کار سے اُترتے ہی بولے "تمہارا گھر اچھا ہے" میں نے کہا "فرش ٹھیک نہیں ہے" کہنے لگے "کچھ نہیں سب ٹھیک ہے" میں نے کہا "دیمک بہت ہے" کہنے لگے "دیمک کہاں نہیں ہے" میں نے کہا "مگر کسی کے گھر میں ایسا عمدہ آتش دان نہیں ہو سکتا" پاپا قہقہہ لگا کر ہنس پڑے

میں نے کہا "پاپا آپ وہ جو موتو کی زمین خریدنا چاہتے ہیں"

بولے "اب تم یہیں رہو، یہ گھر اچھا ہے"

Cinkara
سِنکارا
صحت بخش ٹانک
ہمدرد
U.H.C-11/120

تشریح بدنی

ہمارے عجیب و غریب خلیے

ہمارے جسم کے خودکار تجدید حیات کے پروگرام کے مطابق لاکھوں کروڑوں خلیے ہر سیکنڈ پیدا ہو رہے ہیں۔ خلیے ہی وہ اینٹیں ہیں جن پر زندگی کی بنیاد قائم ہے اور خلیے ایسے کیمیاوی تغیرات برپا کرتے رہتے ہیں جن سے بڑے بڑے دوا ساز اور کیمیا داں چکر میں آجاتے ہیں، وہ انتہائی پیچیدہ وٹامین اور ہارمون اور پروٹین پیدا کرتے ہیں، وہ "حیاتیاتی انجینیرنگ" کے بڑے بڑے کمالات دکھاتے ہیں۔

خلیوں کے متعلق ڈاکٹر کلیرنس لک لٹل فرماتے ہیں "ایک شہر میں انواع و اقسام کی سرگرمیاں ہمیں نظر آتی ہیں مگر ساتھ یہ بات کچھ عجیب سی اور ناقابل یقین سی معلوم ہوگی کہ خود ہمارے جسموں کے اندر چیزوں کے بنانے کا ذخیرہ کرنے کا مرمت اور ترمیم کرنے کا، خبر رسانی کا نقل و حمل کا، فضلہ کو نکالنے کا، نظم و نسق کا، خوراک پیدا کرنے کا، حرارت کو کنٹرول کرنے کا قدرتی عمل نہایت خاموشی سے مستحکم اور باقاعدہ طریقہ پر جاری ہے"۔

ڈاکٹر لٹل کے اس بیان پر کچھ قدامت پسندی کا رنگ چڑھا ہوا ہے شہر کے بجائے ہمارے جسموں کے خلیے ایک جرم فلکی کی آبادی سے زیادہ شابہت رکھتے ہیں، گو ان کی تعداد کروڑہا ہے پھر بھی وہ عام طور پر اتفاق اور ہم آہنگی کے ساتھ کام کرتے ہیں اور اس پیچیدہ سوسائٹی کا ہر رکن ہر دوسرے رکن کی فلاح میں مدد دیتا ہے۔

آج ایک درجن کے قریب لیبوریٹریوں میں زندگی کے خفیف سے خفیف اور چھوٹے سے چھوٹے حصہ کے متعلق تحقیق و تفتیش جاری ہے اور توقع ہے کہ خلیوں کے متعلق یہ تحقیق بہت سے حیاتیاتی رازوں کو افشا کردے گی جس میں کینسر کا راز بھی شامل ہے۔ نیویارک یونیورسٹی کے آپریٹنگ روم میں ڈاکٹر ملان کوپیک خوردبین کی مدد سے جن جراحی آلات سے کام لے رہے ہیں وہ اس قدر نازک ہیں کہ خالی آنکھ سے نظر نہیں آسکتے۔ مثلاً نلکیاں ہیں جن کا منھ ایک انچ کا ۱/۵۰۰۰ ہے۔ جراحی کے نشتر میں زخم سلائیاں ہیں، زخم کا منھ کھلا رکھنے کے آلے ہیں۔ ٹیلی ویژن کیمرے میں لگی ہوئی خوردبین سے ڈاکٹر کوپیک انسانی خلیوں کی نازک سے نازک جزئیات کا مطالعہ کر رہے ہیں۔

زندگی کی اس منی سی گھڑی کو ذرا غور سے دیکھو، اس کے تین خاص جز ہیں۔ مرکزہ یا مرکزی حصہ، مادۂ خلیہ اور باہر کی جھلی، مرکزہ خلیہ کا انتظامی حصہ ہے اور پورے ڈھانچے کی ساخت یا بناوٹ کو قابو میں رکھتا ہے۔ اس طرح کے خلیے ہو بہو اپنی نقل پیدا کریں۔ پھیپھڑوں کے خلیے صرف پھیپھڑوں کے خلیے پیدا کریں۔ گردوں کے خلیے صرف گردوں کے خلیے پیدا کریں۔ مادۂ خلیہ (یا سائٹوپلازم) جیلی کی طرح کی ایک چیز ہوتی ہے جس میں مرکزہ تیرتا رہتا ہے۔ یہ چیز خلوی تنفس کے نشو و نما اور فضلہ کے اخراج کی نگرانی کرتی ہے۔ سارے خلیہ پر لپٹی ہوئی ایک مکڑی کے جالے کی سی نازک جھلی ہوتی ہے جو ایک سالمانی چھلنی کا کام کرتی ہے، اس میں سے گزر کر غذا خلیے میں پہنچتی ہے اور پھر نہروں کے بہت باریک اور نازک نظام کے ذریعہ تقسیم کردی جاتی ہے اور اسی جھلی سے ہو کر فضلہ باہر نکل جاتا ہے۔

ہر انسانی خلیے کے مرکزے میں تخمیناً ۴۶ کروموسوم ہوتے ہیں سوائے بیضہ اور مادۂ تولید کے خلیوں کے جن میں ان سے آدھے ہوتے ہیں (جب یہ دونوں بارور شدہ بیضہ میں مل جاتے ہیں تو ان میں اتنے ہی کروموسوم ہو جاتے ہیں جتنے معمولی خلیوں میں ہوتے ہیں) یہ کروموسوم اتنے باریک

اور نازک ہوتے ہیں کہ برقی خورد بین کی قوی اور تیز آنکھ بھی ان کے اندر نہیں دیکھ سکتی۔ بالواسطہ شہادتوں سے معلوم ہوتا ہے کہ اس قدر نازک اور خفیف ہونے پر بھی ان کے اندر تیس ہزار وراثت کے تخم موجود ہوتے ہیں۔

چوں کہ ماں اور باپ برابر کی تعداد میں ایک نئی زندگی وجود میں لانے کے لیے تخم مہیا کرتے ہیں اس لیے امکانی شکلوں کے اختیار کرنے کی تعداد حیران کن ہے۔ وراثت کے تخم براہ راست باپ سے اس کے بچوں میں پہنچتے ہیں اور جب سے انسان دُنیا میں آیا ہے اس وقت سے اسی طرح پہنچتے رہے ہیں، اس لیے ہمارے جسم کے ہر خلیے میں مادّے کا کچھ حصّہ ایسا موجود ہے جو ہمیں براہ راست ابتدائے آفرینش کے انسان سے ورثے میں ملا ہے۔

خلیوں کی چار عام قسمیں ہیں۔ رگوں کے خلیے جن سے جسم کا خبر رسانی کا نظام بنا ہے۔ لعاب دار جھلّی کے خلیے جو استر کا اور پوشش کا کام کرتے ہیں۔ مثلاً وہ نظام ہضم کے رقبے میں استر کا کام کرتے ہیں اور جلد بناتے ہیں جو سارے جسم کو ڈھکے ہوئے ہے۔ نسیج موصل کے خلیے جو گویا جسم کو باندھے ہوئے ہیں اور پٹھوں کے خلیے جو جسم کے اعضا کو حرکت میں لاتے ہیں۔

خلیے شکل اور قامت اور ضخامت اور ڈیل ڈول میں بھی بہت سی قسموں کے ہوتے ہیں۔ گولائی لیے ہوئے، قرص کی شکل کے، لانبے، کچھ نسبتاً بڑے ہوتے ہیں۔ مثلاً ایک رگ کا خلیہ تین فٹ لمبا ہو سکتا ہے۔ رگوں کے خلیے خود کو پھر از سرِ نو پیدا نہیں کر سکتے، وہ ہمیں پیدائش کے وقت ساری عمر کے لیے ایک دفعہ مل جاتے ہیں۔ دوسرے خلیے تقسیم ہو ہو کر از سرِ نو پیدا ہوتے رہتے ہیں، وہ بیچ میں سے پتلے پڑ جاتے ہیں اور وہیں سے ٹوٹ کر دو ٹکڑوں میں تقسیم ہو جاتے ہیں۔

جس رفتار سے خلیے از سرِ نو پیدا ہوتے رہتے ہیں وہ بھی جسم کے مختلف حصّوں میں مختلف ہوتی ہے اور رفتار کے اس اختلاف کا سبب مقامی ضرورتیں ہوتی ہیں۔ تخمینہ لگایا گیا ہے کہ سارے جسم کی پروٹین کا نصف حصّہ زیادہ تر پٹھوں کی نسیجیں، ہر اسّی دن میں از سر نو پیدا ہوتا ہے۔ جلد کے خلیہ کی زندگی کی مدّت چار سے پانچ دن تک ہے۔ نئی جلد ہمیشہ نیچے پیدا ہوتی رہتی ہے اور اوپر آتی رہتی ہے جہاں اگر وہ مرجاتی ہے اور ڈھل کر بہہ جاتی ہے۔

خلیوں کی ایک نہایت دل کش خصوصیت ان کی امکانی دائمی حیات ہے۔ آنجہانی الکزس کیرل نے ۱۹۱۲ء میں ایک چوزے کا دل نکال کر راک فیلر انسٹی ٹیوٹ میں محفوظ کیا اور اُسے صحت بخش غذا دیتے رہے۔ اس دل کے خلیے ۳۴ برس تک زندہ رہے، وہ ابھی اور زندہ رہتا مگر اُسے صرف اس لیے مر جانے دیا کہ جو تجربہ کرنا چاہتے تھے وہ پورا ہو گیا تھا۔ اس کے علاوہ اور تجربات سے معلوم ہوا کہ جسم کا ہر خلیہ اتنی ہی اچھی طرح لیبورٹری میں زندہ رہ سکتا ہے اور از سرِ نو پیدا ہو سکتا ہے۔

عام طور پر خلیوں کے فرائض اور ذمّہ داریاں دو طرح کی ہوتی ہیں۔ جسم کے اندر گھرداری کے فرائض اور اپنی برادری سے اتحادِ عمل۔ پہلی قسم کے فرائض میں کھانا اور فضلہ کا اخراج شامل ہیں۔ دوسری قسم کے فرائض کا تعلق دوسرے خلیوں کی مدد کرنا ہے۔ مثلاً لبلبے کے مُتنے مُتنے خلیے انسولین کی بہت نازک دھار پیدا کرتے ہیں جو اور سب خلیوں کے شکر کے استعمال کو کنٹرول کرتی ہے، یا چربی کے خلیے تیل کے بہت چھوٹے چھوٹے قطرے جمع رکھتے ہیں تاکہ وہ جسم کو گرم رکھنے کے لیے ایندھن کا کام دے سکیں۔ معدہ کے خلیے اینزائم یا تخمیری اجزا بناتے ہیں جو پروٹین کے ہضم کرنے میں مدد دیتے ہیں۔

بعض خلیے جسم کو نقصان پہنچنے سے محفوظ رکھنے کی پُراسرار اہلیت رکھتے ہیں۔ خون کے سفید خلیے عام طور پر خون کے بہاؤ میں کاہلی کے ساتھ تیرتے رہتے ہیں لیکن اگر انگلی پر زخم پڑ جائے اور جراثیم اس زخم پر حملہ کر دیں تو سفید خلیے فوراً وہاں آ کر جمع ہو جائیں گے۔ جراثیم کو چاروں طرف سے گھیر لیں گے اور اُنھیں کھا جائیں گے۔ اگر زخم زیادہ متاثر ہو گیا ہے تو وہ از سرِ نو خلیے پیدا کر کے اپنی تعداد میں بہت زیادہ اضافہ کر لیتے ہیں تاکہ جراثیم کو پوری طرح مغلوب کر سکیں۔

خلیوں کے رازوں کی تحقیقات کرنے والے بعض ایسے مسئلوں سے دوچار ہوئے جن کو وہ تاہنوز حل نہیں کر سکے ہیں، مثلاً جب خلیے عام طور پر ممتاز علاماتِ شناخت رکھتے ہیں تو اصلی بارور بیضہ کو ایک چوہا، ایک مچھلی، یا ایک آدمی پیدا کرنے کے لیے تقسیم اور تفریق کے پیچ در پیچ سلسلہ سے کیوں گزرنا پڑتا ہے۔ خلیوں کی تحقیقات کرنے والوں کو اس کا کوئی معقول جواب نہیں مل سکا گو اور بہت سی مفید باتیں انھوں نے

معلوم کرلیں، مثلاً انھوں نے مینڈک کے بارور بیضہ کا مطالعہ کیا اور اس قسیم کو بغور دیکھا جو ایک نئی زندگی کے ظہور میں آنے کی طرف پہلا قدم تھا۔ ایک خلیہ کو دو میں اور دو کو چار میں تقسیم ہوتے دیکھا۔ انھوں نے ایسے ۳۲ خلیے لیے، ایسے خلیے جن سے ایک مینڈک بنتا، ان کو تقسیم کیا اور ۲۳ مینڈک پیدا کرلیے، لیکن ۲۳ خلیوں کی حد پر پہنچ کر اس قسیم کی دخل اندازی سے سب خلیے مرگئے، کیوں مرگئے، یہ کوئی نہیں جانتا۔

ایک اور راز نہیں کھلتا۔ عام طور پر خلیوں کی تقسیم بہت باقاعدہ و منظم طور پر ہوتی ہے، لیکن کبھی کبھی خلیے بالکل بے لگام اور مطلق العنان انداز میں تقسیم ہوکر دوسرے خلیے پیدا کرنے لگتے ہیں، یہی کینسر ہوتا ہے۔ آخر خلیوں میں یہ وحشت کیوں پیدا ہوجاتی ہے، یہ بھی کوئی معلوم نہیں کرسکا۔

اس سلسلہ میں آج کل ایک زبردست تحقیقات ادرہو رہی ہے سائنس داں خلیوں کی کیمیاوی ساخت کے متعلق معلومات حاصل کرنے کی کوشش کر رہے ہیں گویا وہ یہ معلوم کرنا چاہتے ہیں کہ ہم کن چیزوں سے مل کر بنے ہیں۔ اسٹاک ہوم کے ڈاکٹر توربجارن کیسپرسن یہی اہم کام انجام دے رہے ہیں۔ پورے خلیہ کا کیمیاوی تجزیہ ہوسکتا ہے، لیکن ڈاکٹر کیسپرسن کہتے ہیں کہ یہ ایسا ہی ہوگا جیسے ایک ریڈیو سیٹ کو کوٹ پیس کر سفوف بنالیا جائے اور پھر اس سفوف کا کیمیاوی تجزیہ کیا جائے۔ اس تجزیہ سے یہ تو معلوم ہوجائے گا کہ ریڈیو سیٹ میں اتنا شیشہ ہے، اتنی دھات ہے لیکن اس کے متعلق کچھ معلوم نہ ہوسکے گا کہ ریڈیو ہے کیا اور وہ کس طرح کام کرتا ہے۔

ڈاکٹر کیسپرسن نے زندہ خلیوں کے بھید معلوم کرنے کے لیے بڑی محنت سے ایک خوردبینی فوٹو میٹر بنایا ہے۔ یہ چوڑا چکلا کراماتی آلہ خلیوں کے مختلف حصّوں کا کیمیاوی تجزیہ کرتا ہے، اس تجزیہ کی مدد سے ڈاکٹر کیسپرسن رفتہ رفتہ زندگی کے ان ننھے منّے بلبلوں کے اندر والے کیمیاوی عجائبات کی ایک تصویر تیار کر رہے ہیں۔

شکاگو یونیورسٹی میں ڈاکٹر ریمنڈ زرکل، ولیم بلوم اور رابرٹ بورسٹیر نے ایک نہایت نازک اور باریک بالائے بنفشئی شعاع تیار کی ہے جس سے وہ خلیے کے منتخب حصّوں کو بے بس اور بے کار کرسکتے ہیں، کینسر کے خلیوں کے ایک حصّہ کو ایک وقت میں بے کار کرکے اس کا امکان پیدا ہوجاتا ہے کہ وہ مرض کا مرکز معلوم کرلیں۔

نیویارک یونیورسٹی میں ڈاکٹر کوپک اپنے عجیب وغریب آلات سے حیرت انگیز کام انجام دے رہے ہیں۔ وہ کینسر کے خلیوں کے مرکزی حصّہ کو تن درست خلیوں سے بدلنے میں کامیاب ہوگئے ہیں اور انھوں نے خلیہ کے سیّال کو نکال کر اس کا تجزیہ بھی کرلیا ہے۔

کوئی نہیں کہہ سکتا کہ خلیوں کے متعلق اس وقت جو تحقیقات قریب قریب دُنیا کے ہر ملک میں ہو رہی ہے اس کے کیا نتائج مرتب ہوں گے۔ یہ بات تو یقینی ہے کہ کینسر اور بعض دوسری بیماریوں کے متعلق ان تحقیقات سے کافی معلومات فراہم ہوجائیں گی۔ اسی کے ساتھ وراثت کی متین پر بھی روشنی ضرور پڑے گی۔ ڈاکٹر ای، بی، ولسن اپنی کتاب "وراثت کے نشوونما میں خلیوں کا حصّہ" میں فرماتے ہیں "ہر حیاتیاتی مسئلہ کا حل خلیوں میں تلاش کرنا چاہیے کیوں کہ ہر ایک زندہ جسم نامی ایک خلیہ ہے یا خلیہ رہا ہے۔

صاف ستھرے
دانت ...
آپ کے دانت بے شک نہایت عمدہ ہیں لیکن
اگر ان کی خاطر خواہ حفاظت نہیں ہوگی تو ایکدن یہ بدنما ہوجائیں گے
ہر روز کا کھانا پینا سگریٹ اور پان دانتوں پر اپنا اثر چھوڑتے ہیں۔ اس لئے
اُن کو کیڑا لگنے اور نکوٹین وغیرہ کے دھبّوں سے بچائیے پھر دیکھئے
وہ کیسے صاف ستھرے معلوم ہوتے ہیں۔
ہمدرد منجن دانتوں کی پوری پوری حفاظت کرتا
ہے۔ اس کے باقاعدہ استعمال سے دانتوں کی خوبصورتی اور
مضبوطی میں اضافہ ہوتا ہے۔ پان اور سگریٹ کے دھبے دور ہو جاتے
ہیں۔ کیڑا لگنے کا امکان جاتا رہتا ہے۔ سانس کی بدبو دور ہو جاتی
ہے۔ مُنہ کا مزہ خوشگوار ہو جاتا ہے۔
ہمدرد منجن
مسکراہٹ میں کشش اور دانتوں میں سچے موتیوں کی چمک پیدا کرتا ہے
ہمدرد
ہمدرد دواخانہ (وقف) پاکستان
کراچی ڈھاکہ لاہور

STRONACHS

امراض و علاج　عام پستی و خستگی کا احساس

ڈاکٹر محمد عثمان، سکندر آباد (آندھرا)

اس پر آشوب اور مسلسل تگ و دو کے زمانہ میں تکان و خستگی اور قلتِ کارکردگی ایک عام شکایت ہے۔ قدرے سکون و آرام حاصل کرنے کے لیے طبی مشورہ پر عمل کرکے چند روز کے لیے تبدیلیٔ مقام اور سیر و سیاحت کا انتظام اگر کبھی کیا جائے تو واپسی پر اُسی گردابِ زندگی میں گرفتار و مبتلا ہونا پڑتا ہے، جو آج کل لازمۂ حیات بن گیا ہے۔ چند روز افاقہ محسوس ہوتا ہے اور ازاں بعد وہی "ڈھاک کے تین پات" نظر آنے لگتے ہیں۔

اعصابی تکان

ذمہ دارانہ خدمات انجام دینے والوں کی بالخصوص یہی حالت ہوتی ہے۔ ان میں کوئی عضوی مرض مشخص نہیں کیا جاسکتا اور اکثر ان کی اس حالت کو "اعصابی"، یا "نفسیاتی" خستگی کے نام سے موسوم کیا جاتا ہے۔

ماربرگ یونیورسٹی (جرمنی) کے پروفیسر ڈیوکرنے ایسی اعصابی خستگی کی حالتوں میں ایک وسیع سلسلۂ تجربات و آزمائش کے ذریعہ یہ معلوم کرنے کی کوشش کی۔ کیا کچھ عرصہ تک اس کے لیے قلیل المقدار ہارمونوں کے استعمال سے کوئی دیرپا فائدہ ہوسکتا ہے؟۔ اُن کا مقصد یہ تھا کہ علاج درحقیقت شفابخش ہو جس کا اثر کئی سال تک باقی رہے۔

پروفیسر ڈیوکرنے جرمنی کے دوسرے خصوصی ماہرینِ غُدیات (مثلاً ڈین ٹرمر ڈیل، لپ رَس وغیرہ) کی تعلیمات سے یہ معلوم کرلیا تھا کہ ایسے مریضوں میں جن کے جنسی غدد موثوق و مثبت طور پر ماؤف و مرضی ہوتے ہیں، بعض مخصوص و ممتز علامات رونما ہوتے ہیں۔ مثلاً اکثر تکان و خستگی کا احساس، بےکیفی، کام میں جی نہ لگنا، پریشان خیالی، بےتوجہی، عدم استقلال، بےحد چڑچڑاپن، احساسِ پستی و کمزوری اور احساسِ کمتری وغیرہ۔ جنسی غدد کی ماؤفیت میں ظاہر ہونے والے یہ علامات کم و بیش اُسی طرح کے اور اُسی قبیل کے ہوتے ہیں، جیسے کہ "اعصابی تکان" میں نمایاں و محسوس ہوتے ہیں۔ چنانچہ پروفیسر ڈیوکرنے اپنے ذہن میں یہ استدلال کیا کہ "اعصابی تکان" بھی کسی خفیف غدی اختلال کی وجہ سے ہوسکتی ہے۔ گو اس بہت خفیف سے غدی اختلال کو معمولی سریریاتی طریقوں کی مدد سے متعین و مشخص کرنا ممکن نہ ہو۔ اگر یہ خیال صحیح ہے تو ہارمونوں کے استعمال سے اعصابی تکان کی حالتوں میں بھی اُن کے عام مقوی اثر کا ثابت ہونا ضروری ہے۔

چنانچہ ڈیوکرنے ہم آہنگ افعال انجام دینے کی قابلیت جانچنے کے لیے جمع و تفریق کے مختلف سوالات حل کرانے کے لیے ایک اندھیرے کمرہ میں ایک پردے پر مختلف اعداد کی روشنی ڈال کر حاصل کردہ نتائج دریافت کیے۔ ان کے حل کرنے میں زیرِ امتحان فرد نے جو وقت صرف کیا اُسے نوٹ کیا۔ یہ امتحان ہارمونوں کے استعمال سے پہلے کیے گئے۔ ازاں بعد انہی افراد کو ہارمون دیے گئے، مگر نہایت ہی خفیف مقداروں میں، یعنی علاجی مقداروں سے بہت کم مقداروں میں، (کیونکہ انسانی جسم کو ہارمونوں کی خفیف مقداروں سے زیادہ مقداروں کے مقابلہ میں بہتر فائدہ ہوا کرتا ہے)۔ زیادہ تر ادھیڑ عمر کے اشخاص کے لیے مردانہ ہارمون ٹیسٹوویرون (TESTOVIRON) کا الکحلی محلول روزانہ ۲½ ملی گرام کی

اروں میں بذریعہ مالش کہنی کے سامنے کے حصہ میں داخل کیا گیا۔ مختلف افراد میں
تحانی عمل تین ہفتوں سے لے کر اٹھارہ ماہ تک کیا گیا اور مختلف وقفوں کے بعد
بیت کارکردگی کا امتحان کیا گیا۔ جو نتائج حاصل ہوئے اُن سے ظاہر ہوا کہ قابلیت
ردگی بتدریج ترقی پذیر ہے۔ یہ اشخاص جمع و تفریق کے سوالات جلد تر صحیح صحیح
کرنے لگے اور ہارمون کے استعمال کے ساتھ ساتھ غلطیاں بھی بتدریج کم ہوتی گئیں،
لی کم ہوتی گئی، احساسِ پژمردگی کم ہو کر زندہ دلی زیادہ ہوتی گئی، نیند اچھی آنے
اور کام زیادہ بہتر ہونے لگا۔

جب تین ہفتوں سے لے کر تین ماہ تک خفیف المقدار ہارمون کے
تعمال سے معیارِ کارکردگی خاصا بلند ہو گیا تو مزید اصلاح دیکھنے کی غرض سے
بون کی۔ بڑی مقداریں استعمال کرائی گئیں، لیکن نتیجہ یہ ظاہر ہوا کہ اکثر مزید
مقداروں کے استعمال سے کوئی مزید فائدہ حاصل نہیں ہوا، یعنی معیارِ کارکردگی
رعام احساسِ بہبودی میں کوئی نمایاں اصلاح یا بہتری نہیں پائی گئی۔ یہ امتحانات
تلف پیشہ کے افراد پر کیے گئے، مثلاً انجینیروں، فنی کارکنوں، ڈاک خانہ میں
م کرنے والوں، تاجروں، سائنس دانوں وغیرہ پر۔ ان سب میں اصلاحِ حال
ے ساتھ بہتر کارکردگی ظاہر ہوئی۔

عورتوں میں اسی نوعیت کے امتحانات زنانہ ہارمون کے ذریعہ ۳۵ تا ۵۵
سال عمر کی عورتوں پر کیے گئے۔ انہیں مبیضی جرابوں کے ہارمون (FOLLICULAR
HORMONE) کے ایک مرکب "پرُوگائنان" (PROGYNON) کے
رس یا محلولات دیے گئے (روزانہ ۰,۳۵ تا ۰,۳۵ ملی گرام کی مقداروں میں)۔
نانچہ مردوں کی طرح اِن عورتوں میں بھی اصلاحِ کارکردگی وغیرہ کا معیار بتدریج
لند ہوتا گیا اور یہ بلند معیار اعلیٰ درجہ پر پہنچنے کے بعد ۱۸ ماہ تک بدستور قائم رہا۔
ندہ دلی، عام صحت کی بہتری اور فنی کارکردگی میں اصلاح مردوں کی طرح اِن
ورتوں میں بھی پائی گئی۔

بہت زیادہ عمر (۶۰ تا ۷۰ سال) والے افراد میں ہارمونی مقدارِ خوراک
گنی کر دی گئی تو اِس کے نتائج بھی غیر مبہم طور پر اچھے حاصل ہوئے۔ عجیب بات
ہ ہے کہ متعدد مردوں کو عورتوں کا ہارمون اور متعدد عورتوں کو مردانہ ہارمون دیا
یا تو بھی اچھے اُمید افزا نتائج حاصل ہوئے۔ غیر مماثل ہارمون کی مقدارِ خوراک بھی
رہی تھی جو مماثل ہارمون کی تھی۔ جب معیارِ اصلاح بلند ترین درجہ پر پہنچ چکا تو
غیر مماثل" ہارمون کے بجائے کچھ عرصہ تک پھر "مماثل" ہارمون دے کر تغیرِ حال کا
امتحان کیا گیا، مگر کوئی تغیر نہیں پیدا ہوا۔

یہ اثرات بہ آسانی قابلِ فہم ہیں، کیونکہ مردانہ ہارمون اور زنانہ ہارمون
دونوں کیمیائی لحاظ سے ایک دوسرے کے ساتھ بہت زیادہ مشابہت رکھتے ہیں،
لیکن اس کے ساتھ ہی یہ اغلب معلوم ہوتا ہے کہ ہارمونی استحالہ کے بعض نامعلوم
دقیق عاملات بھی کارفرما ہوتے ہیں۔ ہر انسانی جسم میں ہمیشہ مردانہ و زنانہ دونوں
کے ہارمون موجود ہوتے ہیں اور معلوم ہوتا ہے کہ زیادہ دارومدار اِن دونوں کے
باہمی توازن پر ہوتا ہے۔

پروفیسر ڈیوکر نے مخلوط زنانہ و مردانہ ہارمون کے ذریعہ بھی تجربات کیے
اور ان دونوں کے امتزاج کا اثر اور بھی زیادہ بہتر دیکھا۔ مریضوں کو روزانہ ۲½ گرام
مردانہ ہارمون (ٹیسٹوویرون) کے ساتھ اس مقدار کا پانچواں تا دسواں حصہ زنانہ
ہارمون (پرُوگائنان) کا دیا گیا۔ اس مخلوط ہارمونی استعمال سے کارکردگی میں نہایت
شاندار اصلاح پائی گئی۔ پروفیسر ڈیوکر کا خیال ہے کہ بیشتر افراد کسی ایک
خاص ہارمون سے بھی مماثل طور پر متاثر ہو سکتے ہیں، تاہم مریض کو اس کی
انفرادی یا مخصوص مزاجی کیفیت کے لحاظ سے ایک ہی ہارمون یا دونوں ہارمون
ممزوج طور پر دینا چاہیے۔ بعض افراد کو ایک منفرد مخصوص ہارمون کی ضرورت
ہوتی ہے تو بعض کو دونوں کی۔

مزید تجربات میں سالم غدی خلاصوں کا استعمال کیا گیا (یعنی صرف ہارمون
نہیں بلکہ پورے غدہ کا خلاصہ دیا گیا) یہ خلاصے زبان پر رکھ کر حل ہونے دیے جاتے
ہیں۔ اس کے نتائج بھی اچھے پائے گئے، مگر یہ خالص ہارمون کے نتائج کے مقابلہ
میں کمتر درجہ کے تھے، مگر "اِسٹل بین" (STILBENE) کے مرکبات مردوں اور
عورتوں میں بے اثر ثابت ہوئے۔ یہ اسٹل بین زنانہ غدد کا ایک تالیفی مادہ ہے،
جو جلدی شکایتوں میں تو خاصا کارگر ہوتا ہے، مگر قدرتی اِسٹیرائڈ ہارمون کی طرح
عام صحت بخش و محرک نظام تاثیر سے مبرا ہوتا ہے۔

بڑھاپا

جسم بوڑھا کیوں ہو جاتا ہے، یعنی محض وقت گزرنے اور عمر کی زیادتی کے ساتھ بوسیدہ و فرسودہ کیوں ہو جاتا ہے؟۔ ایک شخص جو زندگی کے تمام خطرات ،خدشات (امراض و حادثات وغیرہ) سے بچ بچا کر تاحال زندہ ہے، وہ ہمیشہ ہمیشہ صحیح سلامت زندہ کیوں نہیں رہتا؟ نظری طور پر تو ایسے ہر شخص کو لافانی

دنا چاہیے، یعنی کبھی نہیں مرنا چاہیے۔ یک خلوی عضویے، اَمیبا اور پیرامیسیم ب تک کہ وہ کسی حادثہ کا شکار نہ ہوں، خلوی تقسیم کے ذریعہ کے ایک حیثیت ے اپنی ذات کو ہمیشہ بہ تسلسل قائم و دائم رکھتے ہیں۔ اسی طرح بعض پودے، ن کی متواتر قلمیں یا پیوند انہیں کی نوع کے کسی دوسرے نئے پودے پر لگا دیے ئیں، غیر معین مدت تک باقی رکھے جا سکتے ہیں۔ نیز حیوانی بافت کو کاٹ کر بافتی کاشت کے ذریعہ) مدت دراز تک زندہ رکھا جا سکتا ہے (اور یہ مدت داُس حیوان کی طبعی عمر سے بھی بہت زیادہ طویل ہوتی ہے)۔ تحقیقاتی تجربہ ے ثابت ہوا ہے کہ سرطانی بافت کے پیوند ایک جانور سے کاٹ کر یکے بعد لِیے دوسرے جانوروں پر متواتر منتقل کر کے غیر معین عرصہ تک قائم رکھے سکتے ہیں لیکن قدرت کی مشیت یہی ہے کہ انسان اور دوسرے تمام کثیر وی حیوانات کے لیے مرنا لازم ہے:

ہر آں کہ زاد بنا چار بایدش نوشید
ز جام دہر مئے کُلُّ مَنْ عَلَيْهَا فَانٍ

چنانچہ امیبا، کاشت کردہ بافتی خلیات، سیب کے درخت پر لگایا ہوا قلمی پیوند، سرطانی نومایہ یہ سب کم از کم بالقوہ تو ضرور لافانی ہیں۔ ان کے برعکس انسان اور دوسرے کثیر خلوی عضویات صریحاً فانی ہیں۔ ان فنا پذیر پیچیدہ کثیر خلوی حیوانات اور یک خلوی امیبا کے درمیان یہ فرق کس چیز کی وجہ سے اور کیوں ہوتا ہے؟۔ اس کی وجہ بلاشبہ یہ معلوم ہوتی ہے کہ ان فانیوں کے جسم کے خلیے بہت پیچیدہ و مخصوص ہوتے ہیں اور مختلف و متعدد وظائف انجام دیا کرتے ہیں۔

تاہم اس کا کوئی صریح سبب نہیں معلوم ہوتا کہ صرف امتداد زمانہ ہی سے کوئی ایک ساخت یا ایک وظیفہ کیوں فرسودہ و بیکار ہو جاتا ہے؟۔ نسبتاً زیادہ پیچیدہ کثیر خلوی جسم میں بھی بتدریج فرسودگی اور ازکار رفتگی کیوں واقع ہونی چاہیے؟ کیونکہ جس طرح (کم از کم نظری طور پر ہی سہی) کسی بھی زیادہ پرانی موٹر گاڑی یا انگور کی شاخ کے فرسودہ حصوں کی جگہ نئے حصے متواتر بدل بدل کر ان کو لامحدود مدت تک چلایا اور باور رکھا جا سکتا ہے۔ اسی طرح خود انسانی جسم کو بھی۔ جو اپنے اندر ہی سے ہمیشہ عملاً اپنی طبعی کیمیائی ساخت کی تجدید و ترمیم کرتا رہتا ہے۔ ہمیشہ تازہ نو عمر اور لامحدود مدت تک کارپرداز و کارآمد باقی رہنا چاہیے، لیکن صاف ظاہر ہے کہ انسانی جسم ہمیشہ کارپرداز اور باقی نہیں رہتا ہے۔ یہ سچ ہے کہ انسانی جسم کے سب سے کم تخصیص یافتہ سادہ ترین اوّلیں قسم کے خلیے غیر معین مدت تک تقسیم در تقسیم ہوتے رہتے ہیں، مگر اس کے بیشتر خلیے اپنا نموئی مقصد انجام دینے کے بعد تقسیم و تکاثر کا عمل موقوف کر کے اپنی مابقا مدت حیات تک اپنا مخصوص و معین وظیفہ انجام دیتے رہتے ہیں، لیکن یہ بھی بدلتے رہتے اور اندر ہی سے اپنی طبعی کیمیائی ساخت کی تجدید کرتے رہتے ہیں۔ انہوں نے خود کو بنایا تھا اور یہ بدلتے رہنے کے عمل سے خوب واقف ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ بہت سے اعلیٰ تخصیص یافتہ خلیے، مثلاً جگر کے خلیے۔ اگر وہ نقصان اٹھا جاتے ہیں تو خود تقسیم ہو کر ضرر یافتہ مقام کے خلیوں کی تجدید و بحالی کرتے رہتے ہیں۔ اسی طرح سرطانی بالیدگی کا پُراسرار مظہر ہے، جس میں جسم کے بعض بے حد تخصیص یافتہ خلیے نہایت مبالغہ آمیز تکاثر کرنے لگتے ہیں۔

بایں ہمہ ایسا معلوم ہوتا ہے کہ امتداد زمانہ کے ساتھ کوئی چیز چلتی گاڑی میں روڑا اٹکا کر بتدریج خلیات کی تکمیل کو روک دیتی ہے اور بعض مردوں اور

رتوں میں بعض مخصوص خلیوں کو اس طرح ماؤف کردیتی ہے۔ کچھ بھی ہوتا ہو، روہ محض امتدادِ زمانہ ہی کی وجہ سے نہیں ہوسکتا ہے۔ اگر امتدادِ زمانہ ہی کو سبب عامل سمجھ لیا جائے تو اس نظریہ کی فوری تردید اس واقعہ سے ہوجاتی ہے کہ بعض افراد دوسرے افراد کی بہ نسبت جلد تر بوڑھے ہوجاتے ہیں، خلیوں کا ایک گروہ ایک آدمی میں اور دوسرا گروہ دوسرے آدمی میں پہلے فرسودہ ہوتا ہے اور کبھی کبھی ایک عضو یا ایک وظیفہ بلا کسی صریح سبب کے قبل از وقت فرسودہ و خستہ ہوجاتا ہے۔ ان حقائق سے اندازہ ہوتا ہے کہ ایک عامل نہیں بلکہ متعدد عاملات کارفرما ہوکر بتدریج خلوی فرسودگی اور بوڑھاپا پیدا کردیتے ہوں گے۔ یہ اسباب عامل کیا ہوسکتے ہیں؟ — جسمانی تغیر کے تمام اسباب کی طرح یہ اسباب بھی یا تو تولیدی ہونے چاہییں یا ماحولی (ماحول کے مضر اثرات، جن کے ساتھ آدمی کی طرزِ زندگی بھی کسی حد تک اثر انداز ہوتی ہے)، یا ان دونوں عوامل کے باہمی عمل کی وجہ سے جسم کے خلیات میں تغیر کا وقوع۔

اِس تصور کو ایک مثال سے واضح کیا جاسکتا ہے۔ موٹر ٹائر کی مدت حیات (زمانۂ کارکردگی) کس چیز سے متعین ہوتی ہے؟ ٹائر کی ساخت کس صنعت کے یا کس طرح کے ربر کی ہے؟ اُن سڑکوں کی کیا حالت ہے جن پر یہ موٹر چلائی جاتی ہے؟ ڈرائیور کی مہارت اور طے کردہ مسافت، یہ سب چیزیں عامل ہوتی ہیں اور انہیں کے لحاظ سے اُس کی مدتِ کارکردگی کم یا زیادہ ہوتی ہے۔ اِسی طرح خیال کیا جاسکتا ہے کہ ایک آدمی کی مدتِ حیات کا تعین (اگر وہ اُن متعدد خطرات سے بچ نکلے، جن کی زد میں ہم سب رہتے ہیں) اُس کی پیدائشی اصلیت، اُس کے جسمانی اور دماغی دباؤ یا جدوجہد (جس سے رات دن اُسے واسطہ پڑتا ہے) اور اُس کی طرزِ معاشرت (محتاط یا غیر محتاط) اِن تینوں کے باہمی عمل کے لحاظ سے ہوتا ہے، لیکن تلاشِ حقیقت کے لیے محض مثال سے استنباط کرنا درست یا خالی از خطرہ نہیں ہوسکتا ہے، اس لیے اثبات شہادت کے لیے راست موضوعی ثبوت پر نظر ڈالنی چاہیے۔ چنانچہ ایسا ثبوت کم ہی ملتا ہے، جس سے یہ خیال کیا جاسکے کہ محتاط طرزِ زندگی، (معلوم خطرات اور افراط و تفریط سے بچنے کے علاوہ)، شیوخت و پیرانہ سالی کے انحطاطی عمل کو سُست رفتار کردیتی ہے۔ ایسی شہادت تقریباً نفی کے برابر ہے، جس سے یہ ظاہر ہوتا ہو کہ محض احتیاطی طرزِ رہائش سے پیرانہ سالی کی رفتار سُست پڑجاتی ہو، بلکہ جو کچھ شہادت حاصل ہے، اس سے یہی ظاہر ہوتا ہے کہ پیدائشی استعداد بہت زیادہ اہم عامل ہے۔ معلوم ہوتا ہے کہ آدمی کی مدتِ حیات استقرارِ حمل کے وقت ہی متعین ہوجاتی ہے۔

گو بڑھتے ہوئے سن کے انحطاطی اعمال کا سبب غیر واضح ہے، تاہم اِن اعمال کا مقصد یقیناً کافی واضح اور صاف ہے۔ منشائے قدرت یہی ہے کہ تمام کثیر خلوی عضویات باز پیدائش (اپنی نئی نسل پیدا) کریں اور پھر مرجائیں، تاکہ نئی پود کے لیے راستہ صاف ہو۔

کثیر تعداد ولادتوں اور کثیر تعداد موتوں ہی نے عضوی ارتقا کو عموماً اور انسان کے ارتقا کو خصوصاً ممکن الوقوع بنایا ہے، لیکن انسانی عقل و ذہن نے منشائے قدرت کا مقابلہ شروع کردیا ہے۔ انسانی کوشش سے اب استقرارِ حمل کو روکا جاسکتا ہے اور حمل کو ختم (ساقط) کیا جاسکتا ہے۔ جسمانی خطرات کو کم کرکے زندگی کے دن بڑھائے جاسکتے، لیکن ہم بڑھتی ہوئی عمر کے انحطاطی اعمال کو سُست رفتار بنانے میں ہم اب تک بے بس و ناکام ہیں۔ ہم زندگی کے دن بڑھاتے تو ہیں، مگر محض بوڑھا ہونے کے لیے، کیا اِن انحطاطی تغیرات کو سُست رفتار بنانا کبھی ممکن بھی ہوگا؟ صریحاً، کیوں نہیں، لیکن تاحال ہم نہیں جانتے کہ اس مقصد کے لیے کس طرح اقدام کریں، کیوں کہ ہم بوڑھاپے کے اسباب ہی نہیں سمجھے ہیں، لیکن ہماری آرزو یہی ہونی چاہیے کہ اس میدان میں سائنس کبھی کامیاب نہ ہو۔ موجودہ حالت ہی بہتر ہے۔ صاف ظاہر ہے کہ انسانی زندگی (نسل افزا یا غیر نسل افزا) کو غیر معین مدت تک طویل بنادینے کا یہ امکانی نتیجہ ہوگا کہ ایسے عمرانیاتی اور اخلاقی مسائل اُبھر آئیں گے، جنہیں انسانی دماغ کبھی بھی کامیابی کے ساتھ حل کرنے پر قادر نہ ہوسکے گا۔

خریداری نمبر

بعض قارئین کرام، خط و کتابت کرتے وقت اپنے خریداری نمبر کا حوالہ نہیں دیتے، جس کی وجہ سے ادارہ کو ان کے ارشاد کی تعمیل میں دقت ہوتی ہے اور وقت بھی لگتا ہے۔ براہ کرم اپنے خط میں خریداری نمبر ضرور لکھیے۔ خریداری نمبر رسالہ کے ریپر پر آپ کے پتہ کے اوپر لکھا ہوتا ہے۔

"ادارہ"

نزول الماء — سوال و جواب

یہ موتیا بند کے متعلق معلومات

س : موتیا کیا ہے ؟

ج : آنکھ کے عدسہ کا تکدر یا دھندلا پن۔ (ملاحظہ ہو تصویر)

س : موتیا کس سبب سے ہو جاتا ہے ؟

ج : بیشتر حالتوں کا سبب نامعلوم ہے، لیکن بعض حالتوں میں معلوم ہوا ہے موتیا ذیابیطس، آنکھ کی چوٹ، گردن میں غدۂ نزد درقیہ (پیراتھائرائیڈ) کی قلتِ نمو، یا ورائے بنفشئی شعاعوں کی زد میں زیادہ آجانے سے (ان میں سے کسی ایک سبب سے) پیدا ہو گیا ہے چند حالتیں وزن گھٹانے کی ایک خطرناک دوا، ڈائی نائٹروفینول (DINITROPHENOL) کے لینے سے بھی پیدا ہو گئی ہیں۔

شبکیہ

مشیمیہ

غلافِ عدسہ

تکدر عدسہ (موتیا)

عصبِ بصری

س : موتیا بصارت میں کس طرح مزاحم ہوتا ہے ؟

ج : وہ روشنی کی شعاعوں کو کرۂ چشم کے اندر داخل نہیں ہونے دیتا۔

س : کیا آنکھوں کو حد سے زیادہ استعمال کرنے سے کبھی موتیا پیدا ہو سکتا ہے ؟

ج : جی نہیں۔

س : کیا موتیا موروثی ہوتا ہے ؟

ج : جی نہیں۔

س : کیا موتیا کسی دوا کے استعمال سے اچھا ہو سکتا ہے ؟

ج : جی نہیں۔

س : کیا موتیا کا بننا کسی ترکیب سے روکا جا سکتا ہے ؟

ج : عموماً موتیا بننا نہیں روکا جا سکتا۔

س : کیا موتیا خود بخود اچھا ہو جاتا ہے ؟

ج : جی نہیں۔

س : اگر بچہ موتیا کے ساتھ ہی (موتیادار) پیدا ہوا ہو تو کیا کرنا چاہیے ؟

ج : اگر دونوں آنکھوں میں موتیا ہو تو ایک سال کی عمر ہونے پر بچہ پر آپریشن (جراحی عملیہ) کرا لینا چاہیے۔ اگر آنکھ کا پچھلا حصہ تندرست ہے تو بہترین توقع کی جا سکتی ہے۔

س : اگر بالغ شخص کو موتیا ہے تو اس کے لیے کیا توقع کی جا سکتی ہے ؟

ج : اچھے نتیجہ کی۔

س : موتیا کے پکنے میں کتنا عرصہ لگتا ہے ؟

ج : عموماً ایک سے دو سال تک۔ بعض قسم کے موتیا کبھی پختہ نہیں ہوتے۔

س : کیا جراحی عملیہ سے پہلے موتیا کا پختہ ہو جانا ضروری ہے ؟

ج : یہ اب ضروری چیز نہیں ہے۔

س : موتیا کب نکلوایا جائے ؟

ج : جب موتیا اس حد تک بڑھ جائے کہ مریض کام کرنے، روزی کمانے یا آرام سے رہنے کے قابل نہ رہے۔

س : اگر آپریشن کرانے کا مشورہ دیا گیا ہو اور مریض انکار کرے تو کیا ہوگا ؟

ج : موتیا حد سے زیادہ پختہ ہو جائے گا۔ آنکھ کے اندر ورم ہو کر اس قدر مضرت واقع ہو جائے گی کہ اس کا تدارک ناممکن ہو جائے گا اور بصارت ہمیشہ کے لیے جاتی رہے گی۔

س : کتنے آدمیوں کی ایک ہی آنکھ میں موتیا ہوتا ہے اور دوسری آنکھ میں کبھی نہیں ہوتا ؟

ج : تقریباً دس فی صدی میں۔

س : جب ایک ہی آنکھ میں موتیا ہو اور دوسری میں نہ ہو تو کیا اس موتیا کو ہمیشہ نکال دینا چاہیے ؟

ج : ہمیشہ نہیں نکال دینا چاہیے۔ بعض اوقات اس میں دقت پیش آتی ہے، کیونکہ آئندہ جو چشمہ لگانا پڑے گا وہ حد سے زیادہ تکلیف دہ ہوگا۔ اچھی بصارت کے لیے جو عدسہ لگانا پڑے گا، اس کی قوت میں اتنا زیادہ فرق ہوگا کہ

مریض ایسے چشمہ کو لگا نہ سکے گا۔ مزید برآں ممکن ہے کہ آپریشن کی ہوئی آنکھ میں روشنی کی چکا چوند نہایت پریشان کُن ہو۔

س: جب ایک ہی آنکھ میں موتیا ہو تو اُسے کب نکلوا دینا چاہیے؟

ج: جب اُس میں حد سے پختہ ہو جانے کے امکانی علامات نمایاں ہونے شروع ہو جائیں۔ اگر اب نہ نکالا جائے گا تو اندیشہ ہے کہ شدید ورم پیدا کر دے، جس سے آنکھ ضائع ہو کر بالآخر مستقل نابینائی ہو سکتی ہے۔

س: ایک آنکھ پر آپریشن کرانے کے بعد دوسری آنکھ کا آپریشن کتنے وقفہ کے بعد ہونا چاہیے؟۔

ج: چار سے چھ ماہ کے وقفہ کے بعد۔

س: کیا موتیا کے آپریشن سے پہلے کوئی خاص تدابیر اختیار کرنے کی ضرورت ہے؟۔

ج: جی ہاں، ضرورت ہے — عام صحت کا مکمل طبی امتحان اور دانتوں کا امتحان کرانا ضروری ہے۔ ذیابیطس ہو تو آپریشن سے پہلے اُس کی روک تھام ضروری ہے۔ کوئی مرکزِ سرایت، مثلاً دانتوں کی خرابی ہو تو اُسے پہلے صاف و پاک اور دُور کرنا چاہیے۔

س: موتیا کے آپریشن میں کیا کیا جاتا ہے؟

ج: کرۂ چشم کے اندر سے ابر آلود مکدّر (غیر شفاف) عدسہ کو نکال دیا جاتا ہے۔

س: کیا یہ آپریشن خطرناک ہوتا ہے؟

ج: جی نہیں۔

س: کیا یہ آپریشن دردناک ہوتا ہے؟

ج: جی نہیں۔

س: کس قسم کی بے حسی پیدا کی جاتی ہے؟

ج: بالغوں میں مقامی بے حسی پیدا کی جاتی ہے۔ نووکین جیسی دواؤں کے قطرے آنکھ میں ٹپکائے جاتے ہیں۔ نووکین کی پچکاری بھی کرۂ چشم کے پیچھے لگائی جاتی ہے، لیکن بچوں میں عمومی بے حسی (داروئے بیہوشی استعمال کر کے) پیدا کی جاتی ہے۔

س: شگاف کس مقام پر دیا جاتا ہے؟

ج: آنکھ کے سفید حصہ کے حاشیہ پر اور آنکھ کے رنگ دار حصہ میں۔

س: موتیا نکالنے کے آپریشن کو انجام دینے میں کتنا وقت صرف ہوتا ہے؟۔

ج: تیس سے چالیس منٹ تک۔

س: آپریشن کے بعد مریض کو کب تک بستر پر رہنا چاہیے؟۔

ج: چھ سے سات دن تک۔

س: کیا خانگی نرسوں کا رکھنا ضروری ہے؟

ج: جی ہاں، پہلے دو دنوں تک۔ جب کہ دونوں آنکھوں پر پٹی بندھی ہوئی ہوتی ہے۔

س: مریض کو شفاخانہ میں کتنے دن تک ٹھہرنا چاہیے؟۔

ج: ایک ہفتہ سے دس دن تک۔

س: کیا آپریشن کے بعد کا زمانہ دردناک ہوتا ہے؟۔

ج: جی نہیں۔

س: آپریشن کے بعد کن کن ہدایات کی پابندی کرنی چاہیے؟۔

ج: معمولی ہدایات یہ ہیں کہ آپریشن کی ہوئی آنکھ پر گرم رفادے (گرم پانی میں بھگوئی ہوئی گدیاں یا سینک) رکھے جائیں اور دوا کے قطرے ٹپکائے جائیں۔ اس سے اندمال جلد ہوتا ہے اور وقوعِ سرایت کا امکان کم ہو جاتا ہے۔

س: کیا آپریشن کے بعد خاص قسم کی غذائیں ضروری ہوتی ہیں؟۔

ج: جی نہیں، بشرطیکہ مریض ذیابیطس میں مبتلا نہ ہو۔

س: موتیا کا آپریشن کس حد تک کامیاب ہوتا ہے؟

ج: ۹۰ فی صد سے زائد حالتوں میں بہترین بصارت (عینکیں لگانے کے ساتھ) بحال ہو جاتی ہے۔

س: کیا موتیا ایک بار نکال دینے کے بعد پھر کبھی ہو جاتا ہے؟

ج: جی ہاں، بعض حالتوں کی تقریباً دس فی صدی میں موتیا مکرر ہو جاتا ہے۔

س: موتیا کے آپریشن میں کیا کیا پیچیدگیاں رُونما ہو سکتی ہیں؟۔

ج: (الف) آنکھ کے اندر جریانِ خون (نزف)

(ب) آپریشن کے بعد زخم میں وقوعِ سرایت۔

س: کیا اصلاح یافتہ طریقوں کی وجہ سے یہ پیچیدگیاں کم ہو گئی ہیں؟۔

ج: جی ہاں، زخم میں ٹانکا لگا دینے کے اصلاح یافتہ طریقوں کی وجہ سے جریانِ خون درحقیقت اب شاذ ہی ہوتا ہے اور اینٹی بایوٹک ادویہ نے

وقوعِ سرایت کو ایک نادر حادثہ بنا دیا ہے۔

س : اگر موتیا نکالنے کے بعد جریانِ خون واقع ہو جائے تو کیا اس سے بصارت جاتی رہتی ہے ؟

ج : اگر جریانِ خون بہت زیادہ ہو تو ممکن ہے کہ بصارت جاتی رہے۔ خفیف جریان جذب ہو کر کوئی ضرر نہیں پہنچاتا ہے۔ حفظِ ماتقدم کی غرض سے زخم میں احتیاط کے ساتھ ٹانکے لگا کر مریض کو سکون کے ساتھ بستر میں لٹائے رکھنا چاہیے۔

س : کیا آپریشن کے بعد سرایت واقع ہو جانے سے بصارت چلی جاتی ہے ؟

ج : اگر سرایت شدید ہے تو بصارت ماؤف ہو جاتی ہے، ورنہ خفیف سرایت سے بصارت پر اثر نہیں پڑتا۔

س : کیا موتیا نکال دینے کے بعد آنکھ بدشکل ہو جاتی ہے اور کیا زخم کا کوئی داغ باقی رہ جاتا ہے ؟

ج : جی نہیں، ایسی کوئی بات نہیں ہوتی۔

س : کیا آپریشن کرا لینے کے بعد عینک لگانا چاہیے ؟

ج : جی ہاں، لگانا چاہیے۔

س : آپریشن کے بعد آنکھوں سے کام لینے کی اجازت کتنے دنوں میں ملتی ہے اور دوسری سرگرمیاں کب اختیار کی جا سکتی ہیں ؟

ج : گھر میں معمولی نقل و حرکت کی اجازت ، دو ہفتے بعد۔
پڑھنے کی اجازت ، چار ہفتے بعد۔
تمام کام کاج حسبِ معمول ، چھے ہفتے بعد۔
غسل ، تین ہفتے بعد
موٹر پر سواری یا سیر ، تین ہفتے بعد
موٹر خود چلانے کی اجازت ، چار ہفتے بعد
ہلکا کام کاج ، چھے ہفتے بعد
زیادہ محنت کا کام ، آٹھ ہفتے بعد
ازدواجی تعلقات ، چار ہفتے بعد

جِلد کے داغ دھبّے ، مُہاسوں چیچک وغیرہ کے گڑھے

سوال : کیا جلد کے داغ دھبّے (بالخصوص وہ جو چیچک وغیرہ جلدی بیماریوں کی وجہ سے چہرہ پر پیدا ہو جاتے ہیں) کسی دوا یا ترکیب سے دور کیے جا سکتے ہیں ؟

جواب : ایسی کوئی دوا نہیں ہے، جس سے جِلد پر کے مستقل داغ دور کیے جا سکیں۔ اس زمرہ میں برص کے سفید دھبّے شامل نہیں ہیں، جن کا علاج ابتدائی درجہ میں داخلی اور خارجی دواؤں سے بیشتر صورتوں میں ممکن ہے۔ چہرہ پر مُہاسے اور چیچک کے داغ اور گڑھے بہت بدنمائی پیدا کر دیتے ہیں۔ نفسیاتی امراض کے معالج بیان کرتے ہیں کہ جلدی بدنمائیاں چیچک کے داغ، مہاسوں کے گڑھے اور دھبّے وغیرہ بہت گہرا بلکہ خطرناک نفسیاتی اثر پیدا کر سکتے ہیں، جس سے بالخصوص عورتیں بہت متاثر ہوتی ہیں۔

لیکن اب جدید فنِ جراحی کی ترقی کے ساتھ ایسے بدنما داغ دھبّوں
ری تکلیف یا خطرے کے بخوبی دور کیا جا سکتا ہے اور اچھے تحسین بخش
ج حاصل ہوتے ہیں۔

لوبِ عمل

اس میں ماؤف مقام کی جلد کو چھیل کر یا گھِس کر صاف و ہموار کر دیا جاتا
یہ کارروائی عصری "ریگ مالی" جراحیات کی ایک قسم ہے۔
یہ عمل ایک سخت تاروں کے بُرش سے کیا جاتا ہے۔ بُرش قرص نما شکل کا
ہے، جسے برقی طاقت سے گھُما یا پھرایا جاتا ہے (بجلی کا تار لگا کر اُسی طرح جس طرح
ندان سازی کے گھِسنے یا گڑھے صاف کرنے کے آلات میں برقی تار لگا کر اُن کو
ت یا گردش دی جاتی ہے)
طریقۂ کار نہایت سادہ، صاف اور نفیس ہوتا ہے۔ اوسط چہرہ کو ہموار
نے میں تقریباً ایک گھنٹہ لگتا ہے اور خفیف سا درد یا تکلیف کا احساس صرف
ں وقت ہوتا ہے جب کہ بے حسی پیدا کرنے کے لیے جلد کو ٹھنڈک ———
پاکر منجمد کر دیا جاتا ہے۔
جِلد پر کے بال وغیرہ صاف کر کے اُسے الکحل لگا کر پاک کر کے ———
ل کلورائڈ کی پھُوار ڈال کر ٹھنڈا اور منجمد کر دیا جاتا ہے۔ تقریباً ۳۰ سیکنڈ میں
ار واقع ہو جاتا ہے۔ عامل گردشی بُرش کو جِلد پر آہستہ سے کھینچتا ہے اور بہ یک
ت تین مربع انچ رقبہ پر کام کرتا ہے، جس کے لیے وہ صرف اُسی قدر دباؤ
لتا ہے جو ضروری ہو۔ گھِسے ہوئے فواضل یا ملبہ (اصل عربی لفظ ملبع ہے) خود
رش سے دور ہوتا رہتا ہے اور میدانِ عمل ہمیشہ صاف صاف دکھائی

دیتا رہتا ہے۔ جلد اُتارنے یا گھِسنے کا کام ———
بقدرِ ضرورت ٹھیک طور پر کرنا چاہیے۔ داغ یا گڑھے کا وسطی رقبہ اتنی گہرائی
تک گھِسا جانا چاہیے کہ اُس کے نشانات مکرّر نمودار نہ ہوں۔ گڑھے یا نشیب
کے محیطی حصّہ کو اس طرح گھِسنا چاہیے کہ اُس کے گرداگرد کی جِلد ہموار اور
چکنی ہو جائے۔ جِلد کا انجماد ختم ہو جانے کے بعد عروقِ شعریہ سے خون بہنا
شروع ہو کر تقریباً بیس یا تیس منٹ تک جاری رہتا ہے۔ حیرت ہے کہ
اس قدر کم عرصہ تک جریانِ خون جاری رہتا ہے۔
تقریباً دسویں دن زخم پر سے کھُرنڈ اُتر جاتا ہے اور ایک ہموار نئی جِلد
باقی رہ جاتی ہے، جو قدرے رنگ دار نظر آتی ہے۔ یہ رنگ جلد ہی پھیکا
ہو کر ایک ملائم اور بے داغ جِلد باقی رہ جاتی ہے۔
یہ طریقہ نہایت سادہ اور کارگر اور گزشتہ زمانہ کے سخت و دردناک
طریقوں کے مقابلہ میں بہت زیادہ ترقی یافتہ ہے۔ کیوں کہ اس میں نہ تو
داغنا پڑتا ہے اور نہ تیز و تند کاوی ادویہ (جلا دینے والی دوائیں) لگانی
پڑتی ہیں اور نہ علاج کا آخری نتیجہ مشکوک اور بے روک ہوتا ہے۔ درحقیقت
ایسی جِلد خراشی یا جِلدی "رندہ کاری" ('ABRASION' OR 'PLANING'
OF THE SKIN) اب عصری "ریگ مالی جراحیات" ("SAND-
PAPER" SURGERY) کا ایک اہم شعبہ ہے۔ یہ اب ایک نہایت سادہ
اور سہل العمل حُسن افزا طریقہ ہو گیا ہے، جس سے مغربی ممالک کی خواتین
بکثرت فائدہ اُٹھاتی ہیں۔

رعایتی اسکیم

ہمدرد صحت اپنے نئے دور میں بدلی ہوئی ترتیب، دل چسپ
مضامین، افسانوں اور معلومات کے ساتھ رنگین و اعلیٰ طباعت پر شائع ہو رہا ہے۔
ان نئی دلچسپیوں کے بعد اگر کسی ماہ ــ آپ نے ہمدرد صحت کا مطالعہ نہیں کیا تو گویا
ایک اچھا موقع ہاتھ سے کھو دیا۔ ہمدرد صحت پابندی سے پڑھنے کے لیے نئی رعایتی
اسکیم سے فائدہ اٹھائیے اور آٹھ روپے کے بجائے صرف چودہ روپے میں دو سال کے لیے ممبر
بنیے ــ یا ایک سال کے لیے خود اور ایک سال کے لیے اپنے کسی عزیز دوست کو
خریدار بنائیے ــ ہمدرد صحت کا مطالعہ زندگی کی نئی راہیں آپ پر کھول دے گا۔

ادارہ

ہمدرد صحت اور ڈاک خانہ

ادارہ کو ہر ماہ کافی تعداد میں رسالہ نہ ملنے یا دیر سے ملنے کی
شکایت میں خطوط موصول ہوتے ہیں۔ ہمدرد صحت ہر ماہ مقررہ تاریخ پر نہایت
پابندی اور احتیاط کے ساتھ سپردِ ڈاک کیا جاتا ہے۔ اسے ڈاکخانہ کی حسن کارکردگی کہیے
یا کوئی اور لفظ استعمال کیجیے کہ بہت سے اصحاب کو رسالہ نہیں ملتا۔ ہم خریدار
صاحبان کے خطوط ملنے پر ان کو دوبارہ رسالہ بھیج دیتے ہیں لیکن ضرورت اس کی
ہے کہ خریدار صاحبان بھی اپنے اپنے علاقے کے ڈاکخانے کو اس سلسلے میں لکھیں اور توجہ کریں
ڈاکخانہ کے شوقین حضرات سے بھی گزارش ہے کہ وہ اگر ہمیں لکھیں تو ہم ان کو رسالہ بلا قیمت بھیجنے
کے لیے تیار ہیں۔

ادارہ

حسنِ ارتقا

شاد عارفی

اک شگوفہ مُسکرا کر پھول میں ڈھلتا ہوا　　دودھ پی کر مامتا کی گود میں پلتا ہوا
چُلبلے پن سے ہمکتا اور آغوں بولتا　　اُنس و شفقت کا تاثر دے کے بازو کھولتا
پیار کی نظروں سے، لفظوں سے اگر کیجے خطاب　　تا حدِ مقدور دے گا اپنی بھاشا میں جواب

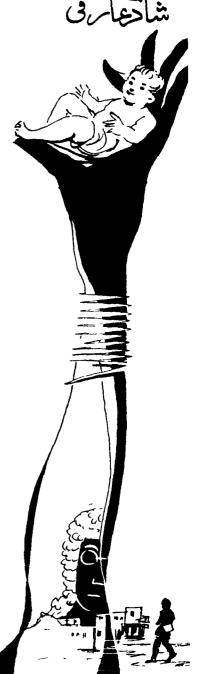
پالنے میں ایک بورے کی طرح سوتا ہوا　　خواب کے اندر کبھی ہنستا، کبھی روتا ہوا
جب کبھی ہنگوڑے کے جھونکوں میں کمی آ جائے گی　　نیند اُڑ جائے گی، رُخ پر برہمی چھا جائے گی
ابتدا زیرِ لب "رُوں رُوں" میں اظہارِ ہُنر　　اور اس کے بعد طبلِ جنگِ گریہ بے خطر

دوڑتا ہے بے تکلف ہر طرف گھٹنوں کے بل　　ٹب کے اندر، جھیل میں جیسے لہکتا ہو کنول
سائکل، چھتری، چھڑی آ جائے جو بھی داؤں پر　　چاہتا یہ ہے، کھڑا ہو جائے، اپنے پاؤں پر
الغرض ہر خواہشِ دل، اضطراری ہے ابھی　　گیند میں کِک مارنے کی مشق جاری ہے ابھی

کھیلتے کھیلتے، پٹتے پٹتے آ چکا دم ناک میں　　جا چھپے گملوں کے پیچھے، گیند ہے اس تاک میں
سر بہ سر چیچک زدہ چہرہ ہے، یا بلّے کا پھن　　ہو چکا ہے کمپنی کا نام اور پالش ہرن

"اڈبی رائے" کا نیا اِسٹک دلایا جائے گا　　جونیر اسکول میں پڑھنے بٹھایا جائے گا

جا رہا ہے والہانہ شان سے اسکول کو　　مقصدِ ہستی بنا ڈالا ہے اِس معمول کو
ہو رہی ہیں امتحاں کے واسطے تیاریاں　　رات کے دو دو بجے تک نیند آنکھوں میں کہاں

دوسرا کامرس کا پرچہ تھا بیرونِ نصاب
پھر بھی گر اللہ نے چاہا، رہے گا کامیاب

اپنی ذمے داریوں سے عہدہ برآ ہونے کے لئے آپ کو توانائی کی ضرورت ہے

اس زمانے میں انسان پر طرح طرح کی ذمہ داریاں مسلط ہیں جو اس کی صحت کو اندر ہی اندر کھائے جاتی ہیں۔ اس کا مداوا عام خوراک سے نہیں ہو سکتا۔ اس کی صحت اور توانائی کو برقرار رکھنے کے لئے تو سنکارا جیسی بھرپور غذائیت کی ضرورت ہے جو اس کے جسم اور دماغ دونوں کو قوت بخشے۔

سنکارا ایک جنرل ٹانک ہے جس میں بکثرت وٹامنز، معدنی اجزا اور جڑی بوٹیاں اس خوبی سے شامل کی گئی ہیں کہ یہ ہر موسم میں اور ہر عمر کے لوگوں کے لئے یکساں مفید ہے۔

سنکارا

آپ کے اور آپ کے بچوں کے لئے بے مثل ٹانک

همدرد

ہمدرد دواخانہ (وقف) پاکستان

کراچی ڈھاکہ لاہور

STRONACHS

افسانہ

ساتویں دن

کوثر چاند پوری

دیویندر کمار ڈکشٹ سیکنڈ کلاس ویٹنگ روم میں پنکھے کے نیچے بیٹھا تھا۔ ایک دم اپنی جگہ سے اُٹھ کر اس نے ایک آرام کرسی کھینچ لی اور اس پر لیٹ کر دونوں پاؤں میز پر پھیلا دیے، چھت میں لگا پنکھا گھومتا رہا اور اس سے نکلی ہوئی گرم ہواؤں کی لہریں دیواروں، کرسیوں اور دروازوں سے ٹکراتی رہیں۔ اسی وقت ریلوے ریفرشمینٹ روم کا والا اندر آیا اور کمار کے سامنے کھڑا ہو کر بولا۔

آرینج ہونا صاحب!

آرینج؟ ــــ نہیں!

وِمٹو؟ ــــ کچھ تو ضرور ہونا گرمی بہت ہو رہی ہے۔

ہاں! ــــ ہوں! ــــ لے آؤ۔

ابھی لایا، گاڑی اور ایک گھنٹہ لیٹ ہو گئی ہے۔

کمار نے پھر پاؤں پھیلا دیے اور آنکھیں بند کر لیں۔ فوراً اس کے کانوں میں ایک نقرئی اور میٹھی، رسیلی آواز گونج گئی۔

کمار تم نے میری خوشی اور اطمینان کا گلا گھونٹ دیا ہے۔ تم نے ایک زندگی کو اُجاڑ دیا اور پھر ایک حسین چہرے پر چمکتی ہوئی دو بڑی، بڑی خوبصورت اور ڈبڈبائی ہوئی آنکھیں ذہن پر اُبھر آئیں۔ کملا اس کی بیوی سامنے کھڑی تھی۔ اس کے گلابی رُخسار مُرجھائے ہوئے تھے لمبی گھنی پلکوں پر آنسوؤں کی بوندیں لرز رہی تھیں جیسے سیاہ ڈورے میں اُلجھے سچے موتی دمک رہے ہوں ــــ وِمٹو صاحب!

ریلوے ریفرشمینٹ روم کے بالے نے سامنے کھڑے ہوئے مجسمہ کو اچانک پرے دھکیل دیا۔ ٹھیک کہتی ہو کملا میں تمہارا مجرم ہوں!

وِمٹو صاحب! ــــ بوائے میز پر ہاتھ مار کر بولا گاڑی ایک گھنٹہ اور لیٹ ہو گئی۔

ایک گھنٹہ؟ ــــ کمار چونک گیا گویا اس کی برف کی مانند جمی ہوئی سوگوار زندگی ایک گھنٹہ تک اور اسی طرح منجمد پڑی رہے گی۔ وہ تبدیلی کی طرف اتنی دیر اور آگے نہ بڑھے گی۔ اس نے پاؤں سمیٹ لیے اور آرام کرسی کے تکیہ سے ٹک کر اس کے اندر سما گیا۔ ٹرے میں سے گلاس اُٹھا کر

ہاتھ میں لے لیا اور وِمٹو سپ کرنے لگا ــــ وِمٹو اور چھت میں لگا پنکھا ایک دھوکہ ہے۔ نہایت بھونڈا فریب اس سے احساس کی گرمی نہیں بجھتی میں ٹھنڈک چاہتا ہوں نہایت پُرسکون اور میٹھی سی ٹھنڈک۔ میں جینا چاہتا ہوں اپنے لیے کملا کے لیے اور ان تمام مقاصد کے لیے جو ہر لمحہ خیال کے وسیع سمندر کی سطح پر بُلبُلوں کی مانند اُبھرتے اور پھوٹتے رہتے ہیں۔ اس کی آنکھیں نیم وا تھیں۔ پنکھا گھومے جا رہا تھا گرم ہوا کی لوجس پورے کمرے میں ناچ رہی تھیں، بگولوں اور بھوتوں کی طرح ان کی لمبی اور ننگی ٹانگیں تھرکتی محسوس ہو رہی تھیں اور کملا کی بھیگی ہوئی آنکھیں اس کے شعور پر چھپ کر رہ گئی تھیں اس نے گھبرا کر وِمٹو کا ایک بڑا سا گھونٹ حلق میں انڈیل لیا، اس کے فوراً بعد دوسرا اور پھر تیسرا، گلاس کی تہہ میں اب چند قطرے ہی باقی رہ گئے تھے اس نے خالی گلاس ٹرے میں رکھ کر جیب سے ایک رُپے کا نوٹ نکالا اور گلاس کی تلی کے نیچے دبا کر آنکھیں بند کر لیں ــــ کمار بڑے حسین اور دلکش نقوش کا ہونہار نوجوان تھا۔ چند سال پہلے اس نے امتیازی کے

ساتھ اردو میں ایم۔اے کیا تھا اور جلد ہی ایک مقامی کالج میں لیکچرار بنا دیا گیا تھا۔ دیکھنے میں وہ بالکل تن درست تھا چہرہ پر لالی جھلک رہی تھی، آنکھوں میں سرخ ڈوروں کا جال یوں بچھا ہوا تھا جیسے سمندر میں مرجان کی باریک باریک شاخیں پھیلی ہوئی ہوں، نوکری ملتے ہی کمار نے ڈاکٹریٹ کے لیے عنوان رجسٹرڈ کرا لیا تھا اور اپنے نگراں کے مشورے سے ریسرچ شروع کر دی تھی۔ موضوع بڑا دل چسپ اور ولولہ انگیز تھا۔ اُردو ادب میں آزادی کی تڑپ، وہ شروع ہی سے وطن پرستی کے جذبات سے سرشار تھا اس کا مضبوط عقیدہ تھا کہ اُردو نے ملک کی نجات میں نمایاں حصہ لیا ہے اس نے ہر مرحلہ پر ٹھنڈے سینوں میں چنگاریاں سلگائی ہیں اور ایسے انقلابی نعرے وضع کیے ہیں جو تاریخ میں جذب ہو گئے ہیں۔ یہ گاندھی جی کی چلائی ہوئی ستیہ گرہ میں بھی گونجے ہیں اور سائمن کمیشن واپس جاؤ کی تحریک کے دوران میں بھی لوگوں کو گرماتے رہے ہیں اور اُس وقت بھی ٹھنڈے نہیں ہوتے جب گھوڑا سوار پولس نے ایک دم ان جتھوں پر ہلہ بول دیا تھا جو کالی جھنڈیوں سے مشن کا استقبال کرنے کے لیے لکھنؤ میں نکل پڑے تھے ان میں جواہر لال نہرو بھی تھے اور گووند ولبھ پنت بھی۔ پولس نے دونوں پر اندھا دھند لاٹھیاں برسائی تھیں، ان میں سے بہت سی باتیں کمار نے میری کہانی کے انگریزی ایڈیشن میں پڑھی تھیں اور اسے معلوم تھا کہ اس خطرناک موقع پر بھی انقلاب زندہ باد اور سائمن کمیشن واپس جاؤ کے فلک شگاف نعروں نے زمین و آسمان کو ہلا دیا تھا۔ انھیں وجوہ سے کمار کو اُردو سے محبت تھی۔ بہت گہری اور غیر فانی محبت۔ اسی محبت کا نتیجہ تھا کہ اس نے کالج میں اُردو لی تھی اور پھر اُردو پڑھانے ہی پر ملازم ہو گیا تھا۔ ریسرچ بھی شروع کر دی تھی عنوان اس کے رجحان سے گہری مناسبت رکھتا تھا وہ بڑی سرگرمی اور مشغولیت سے مقالہ لکھ رہا تھا۔ لکھنے کے دوران میں ایسا لگتا جیسے سینہ میں سمندر موجیں مار رہا ہو بعض نظمیں پڑھ کر وہ جھومنے لگتا اور اس نظم پر تو وہ دیر تک سر دُھنتا رہا تھا، جس میں پرانے نظام اور انگریزی سامراج کے چکنا چور ہو جانے کی خبر دی گئی تھی۔

کیا ہند کا زنداں کانپ رہا ہے گونج رہی ہیں تکبیریں
اکتائے ہیں شاید کچھ قیدی اور توڑ رہے ہیں زنجیریں

سنبھلو کہ وہ زنداں گونج اُٹھا جھپٹو کہ وہ قیدی چھوٹ گئے
اُٹھو کہ وہ بیٹھیں دیواریں دوڑو کہ وہ ٹوٹیں زنجیریں

اور ابھی اس کا ایک چوتھائی کام بھی نہ ہوا تھا کہ کملا کو اس کے ساتھ باندھ دیا گیا وہ سوچتا ہی رہ گیا نہ جانے ہندوستانی رسم و رواج کے مطابق یہ یوں ضروری ہے کہ ادھر لڑکا نوکر ہوا اور اُدھر ماں نے اُس کی شادی کا سوال اٹھایا ــــــ سوال ماں کا اُٹھایا ہوا تھا وہ انکار نہ کر سکا اور جب کملا بیوی کی حیثیت سے اس کے کمرے میں داخل ہوئی تو اُسے یوں لگا جیسے عین پوجا کے وقت کسی نے شراب سے بھری صُراحی سامنے لا رکھی ہو وہ اکثر غالب کا یہ شعر گنگنایا کرتا تھا۔

پوچھ مت وجہ سیاہ مستیِ اربابِ چمن
سایۂ تاک میں ہوتی ہے ہوا موجِ شراب

لیکن یہ موجِ شراب اس کے شعور کو چھو بھی نہ سکی اور غالب کا یہ خیال عملی اور تجرباتی حقیقت کی شکل اختیار نہ کر سکا سامنے کملا کا سجا سجایا بُت تھا اور ذہن میں ان کتابوں کے اوراق اُلٹ رہے تھے جو غدر سے لے کر اگست ۴۷ء تک اُردو کے وہ کارنامے بیان کر رہی تھیں جو اس نے ملک کے پیروں سے غلامی کی زنجیریں کاٹنے کے سلسلہ میں انجام دیے تھے۔ ایک طرف مولانا صہبائی کے گولی ماری جا رہی تھی دوسری طرف ظہیر دہلوی آوارہ وطنی کے مصائب میں گرفتار تھے اسی کے ساتھ منیر شکوہ آبادی کو کالے پانی بھیجا جا رہا تھا اور پھر چکبست لکھنوی نے بالکل نئے انداز سے نغمہ ریزی شروع کر دی تھی۔ اردو تاریخ کی یہ کتابیں تھیں کہ بولتی ہی جا رہی تھیں۔ تاریخ اپنی منزلیں مقرر کرتی ارتقا کی طرف جا رہی تھی ایک منزل کا سوار دوسری منزل سے بالکل مختلف تھا۔ ارتقا کا قافلہ ہمیشہ اسی طرح منزل بہ منزل چلا کرتا ہے ــــــ پہلی رات پھر دوسری اور تیسری۔ اسی طرح نہ جانے کتنی راتیں گزر گئیں کملا کی آنکھوں سے پہلی رات کو جو جھڑی لگی تھی وہ لگی رہی اس نے کھلنے کا نام تک نہ لیا اور کمار اپنے کام میں مصروف رہا جیسے اس کی زندگی میں کوئی تغیر نہیں ہوا۔ چمنستانِ حیات میں بہار نہیں آئی خزاں کے جھونکے بھی نہیں چلے اور بادِ سموم کا گذر بھی نہیں ہوا۔ وقت کا تیز رفتار طوفان آخر کار نئے سال کی پہلی تاریخ سے جا کر اتنے زور سے ٹکرایا کہ خود کمار بھی چونک گیا اور پتہ چلا کہ

ہاں ہے اور اس کا ماحول کتنا سوگوار ہے مقالہ مکمل ہو چکا تھا صرف بیش
یٔ صفحات کا تعارف لکھنا رہ گیا تھا اور ببلوگرافی (BIBLIO GRAPHY)
ے نظر ڈالنی باقی تھی اور بس۔ ایک دن وہ رات کے وقت اپنی چھوٹی سی
ریری میں دری پر بیٹھا لکھ رہا تھا بہت سی کتابیں پھیلی ہوئی تھیں ان میں
ھ کھلی ہوئی تھیں اور کچھ بند رکھی تھیں اور ان میں کاغذ کے چھوٹے چھوٹے
ے نشانی کے طور پر لگے ہوتے تھے۔ اِدھر اُدھر بہت سے کاغذات بے ترتیبی
بھرے ہوتے تھے کہ دفعتہً کملا اپنی سیلابی آنکھوں کے ساتھ اندر داخل
ی۔ کمار نے نگاہیں اُٹھا کر اس کی طرف دیکھا ایسا لگا جیسے وہ کسی ایسے وجود
انب دیکھ رہا ہو جو سوتے میں اس کے سامنے آگیا ہو۔

دن بھر لکھنا، رات بھر لکھنا ـــــ ہر وقت لکھنا! ـــــ کملا کے
یں غصہ نہ تھا بے زاری بھی نہ تھی، مگر ایک چبھن ضرور تھی، کمار نے اسے
س کیا بھی اور نہیں بھی کیا۔

میں کہتا ہوں میرے پاس وقت ہی کہاں ہے لکھنے کا، جتنا چاہتا
ں اتنا کہاں لکھ سکتا ہوں ـــ کاش ہر وقت لکھ سکتا!

وقت میرے پاس بھی نہیں ورنہ میں اپنی ساری عمر آپ کو لکھنے کے
ے دیتی!

اچھا تمہارے پاس بھی نہیں ـــ کیوں نہیں؟

اس کی آنکھوں سے مینہ برس پڑا اور پہلی مرتبہ کمار کے احساس میں
اری سی آئی اس نے چند لمحوں کے اندر سب کچھ سمجھ لیا۔

ہاں تمہارے پاس بھی نہ ہوگا ـــ روتی رہتی ہو نا!

کمار چپ ہوگیا اس کی چھاتی میں آگ سی جل اٹھی اور ایسا لگا
۔ اس وقت کملا لائبریری میں نہ کھڑی ہو بلکہ ڈی۔ ایچ لارنس کا کوئی عمدہ
ول کھلا سامنے رکھا ہو مگر وہ اسے پڑھ نہ سکتا تھا۔ عینک کی مدد سے بھی
ے اس کے پاس وہ بینائی ہی نہ تھی جو ان صفحات پر چھپے ہوئے حروف کو
سکتی۔ کمار کھڑا ہوگیا اور بڑی سنجیدگی سے بولا۔

"کملا جاؤ اپنے کمرے میں جاؤ اب میں بھی کاغذات سمیٹ رہا ہوں"

نے اِدھر اُدھر پھیلے ہوئے کاغذات اور بکھری ہوئی کتابیں جلدی جلدی
کرنا شروع کر دیں اور پھر انھیں مناسب مقامات پر جمانے لگا اور تکیے
سیدھا کر کے کرسی پر بیٹھ گیا صبح ہو چکی تھی۔ پورب میں آسمان کے کناروں
پر ڈھکے ہوئے سیاہ رنگ کے حاشیوں کو ابھرنے والے آفتاب نے جلدی جلدی
نکلنا شروع کر دیا تھا وہ سوچنے لگا، کیا کروں؟ ـــ کملا رو رہی ہے اور
شاید اسی دن سے رو رہی ہے جس دن سے یہاں آئی ہے اس کے آنسو صرف
مجھے نظر آتے ہیں وہ رازداری کی موٹی چادر اوڑھ کر روتی ہے ـــ پھر میں
کیوں کر اس کے آنسو پونچھ سکتا ہوں؟ ـــ جس کام کو انسان اور قدرت
دونوں مل کر انجام دیتے ہیں اسے صرف انسان کیوں کر پورا کر سکتا ہے میں
لکھ سکتا ہوں اس لیے کہ وہ تنہا میرا کام ہے مگر اپنے اندر سوتے ہوئے شوہر
کو کس طرح جگا سکتا ہوں اس کی آنکھیں کھولنے کے لیے قدرت کا میرے
ساتھ ہونا بھی ضروری ہے کیا کہہ دوں کملا سے کہ یہاں سے چلی جاؤ اپنے پتی کو
کہیں اور جا کر تلاش کرو۔ ـــ مگر اس سے اصل مسئلہ کہاں حل ہو سکتا
ہے۔ عورت دوسرے دروازے پر آسانی سے نہیں جایا کرتی وہ ایک ہی جگہ کھڑی
پیروں کے ناخنوں سے زمین کرید کر اپنی زندگی اور اس کی مسرتوں کو تلاش کرتی
رہتی ہے جیسے کھدائی کی اس معصوم مہم کے بعد الورا اور اجنتا زمین کے اندر سے
نکل آئیں گے ـــ تاج محل کے مینار مٹی کے ڈھیر سے جھانکنے لگیں گے اور اسی
وقت ایک آواز اس کے کانوں میں آئی، جیسے بہت دور سے اُسے کوئی پکار رہا ہو۔

کمار گھبراؤ نہیں!
تمہارے جسم کی مشین بالکل درست ہے۔
بس دو ایک جگہ کچھ یوں ہی سا زنگ آگیا ہے۔
گھبراؤ نہیں، میرے پاس آجاؤ!
اور سیدھا آگرہ کا ٹکٹ لو میں یہیں ملوں گا اور تمہیں تاج محل کی سیر
کراؤں گا۔

یہ ڈاکٹر اسحٰق بول رہا تھا اس کا پرانا ساتھی اور مخلص دوست جس نے
نفسیات میں بڑا کمال پیدا کیا تھا اور ڈاکٹری کے کئی سرٹیفکٹ بیرونی ممالک
سے حاصل کر چکا تھا۔ وہ آگرہ، دہلی اور اتر پردیش کے اکثر مقامات پر اپنے فنی
کمالات کے باعث کافی مشہور تھا۔ کمار اسی لمحہ ٹائم ٹیبل کے اوراق الٹنے لگا۔
آگرے کی طرف جانے والی پہلی ٹرین جنتا تھی جو ٹھیک گیارہ بجے روانہ ہو جاتی
تھی وہ بے چینی سے ـــــ وقت کا انتظار کرتا رہا اور ٹھیک ۱۰ بجے
اسٹیشن پہنچ گیا۔ گاڑی نصف گھنٹہ لیٹ تھی اور ابھی بولنے نے اُسے
بتایا کہ ایک گھنٹہ اور لیٹ ہوگئی وہ وٹینگ روم میں ٹہلتا رہا اور آرنیچ

پیتا رہا۔ ریلوے ریفریشمنٹ روم کا ہلتے آنا اور پوچھ جاتا۔

کوئی چیز ہو نا صاحب!

اور ایک مزدور قلی گھبرایا ہوا ویٹنگ روم کا دروازہ کھول کر اندر آیا اور سامان اٹھاتے ہوئے کہنے لگا۔

گھنٹی ہوگئی بابو صاحب، جلدی چلیے رش بہت زیادہ ہے آدھے پسنجر سیکنڈ کلاس کے ہیں۔

کمار کو بیٹھنے کی جگہ مل گئی اور چند گھنٹے کے بعد ہی وہ آگرہ پہنچ گیا۔

ڈاکٹر اسحاق بڑے تپاک سے ملا اور اسی گرم جوشی کے ساتھ بغل گیر ہوا جیسے واقعی اسی نے کمار کو بلایا ہے اور وہی اسے بار بار پکارتا رہا ہے۔ کمار تین سال کے تمام واقعات بیان کر ڈالے اور آخر میں وہ رونے لگا۔

ارے تم رو رہے ہو ڈکشت؟ — بڑے بزدل ہوا ور ناسمجھ بھی، جب ہی تو کہا کرتے تھے کہ آدمی بننا ہے تو ڈاکٹری پڑھو اور تمہیں آدمی نہیں پروفیسر بننا تھا۔ گھبراؤ نہیں اب تم میرے پاس ہو — یعنی ڈاکٹر اسحٰق کے ہاسپٹل میں ایک مریض کی حیثیت سے موجود ہو — اسحٰق رویا نہیں کرتا، اس کی آنکھوں سے آنسو نہیں برسا کرتے، بلکہ اس کی نگاہیں جسم کی گہرائیوں میں اتر کر ان نقائص کو تلاش کیا کرتی ہیں جو آخر میں آدمی کو رونے کا عادی بنا دیتے ہیں۔ ڈکشت جی آپ اپنے بستر پر جا یئے آرام سے سوئیے، کل میں آپ کا معائنہ کروں گا۔ یہ ابھی بتائے دیتا ہوں کہ آپ بالکل اچھے ہیں۔ ایک قوت کچھ یوں ہی اونگھ گئی ہے اُسے جھنجوڑ کر جگا دیا جائے گا — احمق اس نے پرانے بے تکلفانہ موڈ میں ڈکشت کو ڈانٹتے ہوئے کہا، اس ڈیل ڈول، تن و توش اور رنگ در دمن پر آپ اپنے کو بیمار سمجھتے ہیں۔

صبح بہت سویرے ڈاکٹر اسحٰق ڈکشت کے کمرے میں آگیا اور اُسے اپنے ساتھ "اکزامن روم" (EXAMINE ROOM) میں لے گیا۔

کمار تم جانتے ہو میں نے نفسیات کا بہت گہرا مطالعہ کیا ہے نفسیات پر میری معلومات نہایت وسیع ہیں — میں کہتا ہوں تم بالکل تن درست ہو، تمہاری سب سے بڑی بیماری تمہارا تھیس (THESIS) تھا اب وہ ختم ہوگیا اس کے ساتھ بیماری نے بھی دم توڑ دیا — دراصل تمہارے دماغ اور ذہن پر علمی مصروفیت کی بہت بڑی چٹان رکھی ہوئی تھی۔ تمہاری پوری توجہ ایک ہی طرف تھی۔ اب یہ دباؤ باقی نہیں رہا اور تمہاری توجہات یکسوئی کی اندھیری کوٹھری سے نکل کر ہر طرف تقسیم ہو رہی ہیں۔ میری بات پر بھروسہ کرو اور غور سے سنو میں کیا کہہ رہا ہوں — اس نے ڈکشت کو خوب جھنجوڑ کر کہا۔

مسٹر دیو ندر کمار ڈکشت تم اچھے ہو، میں نے تمہیں جگا دیا ہے۔ اب تم جاگتے ہی رہو گے — ایک ہفتہ یہاں ٹھہر کر اپنے گھر چلے جاؤ۔ کملا کی آنکھوں میں بھرے ہوئے آنسو خشک ہوگئے اس کی زندگی میں مسکراہٹیں بھر گئیں۔

کمار غور سے اسحٰق کی سمندر جیسی گہری اور نیلی آنکھوں میں جھانکتا رہا ان میں بڑی بڑی لہریں دوڑتی، مچلتی نظر آرہی تھیں اور ہر لہر جیسے اسے ساحل مراد کی طرف بہائے لیے جا رہی تھی۔ چھ روز آگرہ قیام کرنے کے بعد ساتویں دن وہ اپنے گھر پہنچ گیا — اس کی زندگی بڑے اطمینان اور مسرت سے گذرنے لگی۔ کبھی کبھی وہ حیران ہو کر سوچنے لگتا تھا۔ سات دن میں اتنا بڑا انقلاب؟ — اور پھر دور سے ڈاکٹر اسحٰق بولتا سنائی دیتا۔

سات دن کم نہیں ہوتے دوست، تمہاری اور ساری دُنیا کی تاریخ انھیں "سات دنوں کے اندر بند ہے!

تشخیص امراض

دل کا امتحان

"بس اِک نگاہ پہ ٹھہرا ہے فیصلہ دِل کا!" ممکن ہے کہ یہ خیال شعرِ
ناعری کی دنیا میں صحیح ہو، مگر علم و عملِ طب میں انسانی قلب کے افعال
ور طریقِ کار کا صحیح اندازہ کرنے کے لیے بہت تلاش و جستجو اور بڑے ساز و سامان
، ضرورت ہوتی ہے۔ بعض اہم تشخیصی آلات سے، جو حال ہی میں تیار کیے
ئے، بڑے قیمتی اشارات حاصل ہو سکتے ہیں، جن سے مرضی اور غیر مرضی
التوں کو متفرق کیا جا سکتا ہے۔

مثلاً، زینہ چڑھنے کے بعد جب آپ کا دل زور سے دھڑکنے لگتا ہے،
ٹھوکر لگنے کے بعد ایک آدھ ضربِ قلب غیر محسوس ہو جاتی ہے، تو کیا اس
، کوئی اہمیت ہے؟ اس کا تشفی بخش جواب آپ کو طبیب یا ایک ماہر
لب ہی سے حاصل کرنا چاہیے۔ دراصل دل کے امتحان کے لیے بڑی تشخیصی
ہارت کی ضرورت ہوتی ہے۔ طبیب دل کو نہ تو دیکھ سکتا ہے اور نہ ہاتھ
لا سکتا ہے۔ وہ صرف دل کی آوازیں سن سکتا ہے اور وہ بھی دھیمی آوازیں
ں۔ طبیب کی حالت اُس کاری گر کی طرح ہوتی ہے، جسے موٹر کار کے انجن
کا ڈھکنا (بونیٹ) اُٹھا کر کھولنے سے منع کر دیا گیا ہو۔ تاہم وہ بعض ماہرانہ
تحانات کی مدد سے آپ کے قلب کی حالت اور اُس کی قابلیتِ کار کا
برت ناک طور پر صاف و صحیح اندازہ کر سکتا ہے، جس کی تفصیل دلچسپ ہے:

ودادِ مریض

سب سے پہلے مریض کو ایک آرام کرسی پر بٹھلا کر بے تکلف انداز سے
نصیلی بات چیت کی جاتی ہے۔ کیا بچپن میں کبھی سرخ بخار کا حملہ ہوا تھا؟
مکن ہے کہ سرخ بخار کے بعد روماتزمی بخار یا وجع المفاصل ہو کر دل کی
راڑیاں "صماماتِ قلب" مجروح و داغ دار ہو گئی ہوں) کیا ٹخنوں پر
رم آجاتا ہے؟ (جس قلب پر کام کا زیادہ بار پڑ گیا ہو، وہ جمع شدہ
سمانی سیالات کو پورے طور پر پمپ نہیں کر سکتا۔ اس کا یہ نتیجہ ہوتا ہے کہ
اعضائے اسفل میں ورم پیدا ہو جاتا ہے) کیا محنت و ورزش کرنے سے دل
دھڑکنے لگتا ہے اور نبض تیز ہو جاتی ہے؟ کیا سینہ میں درد ہوتا ہے؟ ان
سب چیزوں سے طبیب کو قیمتی اشارات حاصل ہوتے ہیں۔ دراصل سرگزشتِ
مریض۔ "روداد مرض" تشخیص مرض میں بے حد اہمیت رکھتی ہے۔

طبعی امتحان

اس کے بعد ماہر طبیب طبعی امتحان کی طرف رجوع ہوتا ہے۔ امتحانِ
قارورہ سے معلوم ہو جاتا ہے کہ گردے اپنا فعل کس طرح انجام دے رہے
ہیں۔ (مرضی گردے قلب پر سخت بار ڈال سکتے ہیں)۔ خون کے امتحان سے
قلت الدم کی شناخت ہو جاتی ہے (خون کی کمی ہونے سے عضلۂ قلب کا
تغذیہ ناقص و ناکافی ہوتا ہے) نبض کی حالت، خون کے دباؤ اور مریض کے
وزن کو نوٹ کیا جاتا ہے۔

قلب کا مطالعہ

ان چیزوں کی تحقیق سے ماہر طبیب مریض کے قلب کی حالت کے
متعلق بہت سی معلومات حاصل کر لیتا ہے اور اب وہ خود قلب کا مطالعہ
شروع کرتا ہے۔ سب سے پہلے وہ قلب کی شرائین کی حالت دیکھتا ہے
(کیوں کہ یہی شرائین عضلۂ قلب کو توانائی بخشتی ہیں)۔ کیا انھیں کوئی
رکاوٹ، تنگی یا مرضی خرابی موجود ہے؟ چوں کہ ان کا بلاواسطہ یا راست
امتحان ناممکن ہے، لہٰذا ماہر طبیب ان شرائین کی حالت کا اندازہ کرنے
کے لیے مریض کی آنکھوں کے عقبی حصہ میں نظر آنے والی خون کی مہین رگوں
کا مشاہدہ کرتا ہے۔ اس کے لیے وہ ایک خاص قسم کا چھوٹا آلہ "چشم بین"
استعمال کرتا ہے، جس میں روشنی کے بلب آئینے اور عدسے لگے ہوتے ہیں۔

چشم بینی امتحان

آنکھ کا پردۂ شبکیہ (جس میں خون کی باریک رگوں کا جال پھیلا

ہوا ہوتا ہے) تو عمری میں نہایت روشن و منور اور زیادہ عمر میں پھیکے رنگ
کا اور داغ دار نظر آتا ہے۔ اس پردے پر نظامِ جسم کی موجودہ حالت کا نقشہ
نمایاں ہوتا ہے۔ چناں چہ اگر شبکیہ کے عروقِ دموی سن رسیدگی کی وجہ سے
سخت اور دبیز ہو گئے ہیں تو غالباً یہی حالت قلب کی شریانوں میں بھی
طاری ہو رہی ہے۔ بعض حالتوں میں شبکی عروق سے خاص قسم کی معلومات
حاصل ہوتی ہیں: صلابتِ شرایین میں یہ شبکی عروق تانبے کے تاروں کی
طرح نظر آتی ہیں۔ خون کا دباؤ بہت زیادہ بلند ہو گیا ہو تو اکثر مومی جماؤ پیدا
ہو جاتے ہیں۔ بعض ماہرین کی رائے ہے کہ شبکی عروق کی حالت سے نظامِ
عروق کی حالت و صحت کے متعلق ایسے اہم معلومات حاصل ہو سکتے ہیں
کہ ماہر طبیب آنکھوں کا اندرونی امتحان کر کے یہ حکم لگا سکتا ہے کہ اب مریض
کتنے دنوں تک زندہ رہے گا!

مسماع الصدر

قلب کی آواز کیسی سنائی دیتی ہے؟ ماہر ممتحن آلۂ مسماع الصدر کی
مدد سے اُس صدائے بازگشت (گونج) کو سنتا ہے، جو قلب کی کواڑیوں
کے بند ہونے سے عمودِ خون میں پیدا ہو جاتی ہے۔ وہ تن درست دل کی
لب ڈُپ، ضرب کو، داغ دار کواڑیوں سے اکثر پیدا ہو جانے والی گڑگڑاہٹ
کو، ناقص ساخت والے دل میں خون کی بھنور (گردابی چکر) سے پیدا
ہونے والی سرسراہٹ کو، ناکارہ اور عیب دار کواڑیوں کی خرخر (خریر)
وغیرہ، بھانت بھانت کی آوازوں کو سنتا اور پہچان لیتا ہے۔

قرع

قلب کی جسامت بھی دیکھی جاتی ہے۔ جس کے لیے دیوارِ سینہ
پر انگلیوں سے ہلکی ضرب لگا کر (قرع) سے پیدا ہونے والی آواز سنی جاتی
ہے۔ اس طرح پھیپھڑوں کے رقبہ پر ٹھونکنے سے صاف آوازیں نکلتی ہیں،
لیکن دل کے رقبہ پر قرع کرنے سے مدھم یا دھیمی آواز کی گونج پیدا ہوتی ہے
قرع کی آوازوں کے اس چڑھاؤ اتار سے پھیپھڑوں کی جسامت اور
قلب کی جسامت کے حدود معلوم کیے جا سکتے ہیں اور یہ ایک ابتدائی
طریقۂ امتحان ہے۔ پہلوانوں میں دل کی جسامت اکثر زیادہ وسیع پائی
جاتی ہے، کیوں کہ ان کا دل ورزش و محنت کا بار پڑنے سے زیادہ بڑا ہو جاتا
ہے (لیکن آخر میں پہلوانوں کا دل سکڑ جاتا ہے) دل کی جسامت کی
کمی بیشی کا زیادہ ٹھیک ٹھیک اندازہ کرنے کے لیے سینہ کی عکس ریزی تصویر
(ایکس ریز) لی جاتی ہے، یا فلوراسکوپی امتحان کیا جاتا ہے۔

شعاعی امتحان

ایکس ریز سے دل کے اندر کی حالت بھی نظر آ سکتی ہے۔ بعض ایسی ادویہ جن
کے اندر سے روشنی کی شعاعیں نہیں گزر سکتی ہیں، وریدوں کے اندر پچکاری سے
داخل کی جاتی ہیں اور یہ چند ہی سیکنڈ میں دل کے اندر سے گزرنے لگتی ہیں۔ یہ
مختصر وقفہ اتنا کافی ہوتا ہے کہ اس دوران میں تیز رفتار ایکس ریز سے ۷۰ یا زائد تصویریں
لی جا سکتی ہیں۔ پچکاری کی ہوئی غیر نافذ النور دوا جب دل کے خانوں میں ہوتی ہے
تو اُس کے سایہ دار عکس تصویروں سے دل کے خانوں کی جسامت کا، دل کی
کواڑیوں کے کھلنے بند ہونے کا، کوئی رسولی ہو تو اُس کے صحیح مقام کا اور دل کے
متعلق دوسری مفید چیزوں کا حال معلوم ہو سکتا ہے (جن کا پہلے کبھی خواب و
خیال بھی نہیں ہو سکتا تھا۔)

قلب میں سلائی ڈالنا

قلب کی اندرونی کارگزاری کی اس سے بھی زیادہ گہری تفصیلات
حاصل کرنے کے لیے ایک ڈرامائی اسلوبِ عمل سے کام لیا جاتا ہے، جس میں دل
کے اندر سلائی ڈال کر (قلبی قثطرت کر کے) دیکھا جاتا ہے۔ اس جدید اسلوبِ عمل پر
ایک افسانہ کا گمان ہوتا ہے، مگر اصلی واقعہ کی دل چسپ حقیقت سنیے:

۱۹۲۹ء میں، جرمنی میں بہ مقام ایبرس والڈ وہاں کے ایک چھوٹے
شفاخانہ کے ایک نوجوان ہاؤس سرجن (ورنر فورسمان) کو خیال ہوا کہ "کوئی
ایسا معتبر فوری طریقہ ہونا چاہیے، جس سے انتہائی ضعف کی حالتوں میں محرکِ
قلب ادویہ راست ڈوبتے ہوئے دل کے اندر پہنچائی جا سکیں۔ اس کے لیے یہ
کیوں نہ کیا جائے کہ بازو کی ایک ورید کے اندر ایک لچک دار نلی داخل کر کے
اُسے آہستہ آہستہ اوپر سرکاتے سرکاتے قلب کے اندر پہنچا کر پھر اُس نلی کے اندر
سے مطلوبہ دوا خود قلب کے اندر ڈال دی جائے۔؟"

چوں کہ اُس شفاخانہ میں اس خیال کو عمل میں لانے کے لیے کوئی تجرباتی
جانور موجود نہیں تھے، لہٰذا فورسمان نے اس تجربہ کو خود اپنے اوپر انجام دینے
کا فیصلہ کیا۔ وہاں کے دوسرے معمر اور سمجھ دار طبیبوں نے اُسے ایسی احمقانہ
حرکت کرنے سے ہر چند منع کیا، مگر فورسمان اپنی دھن کا پکا تھا۔ ایک روز جب کہ
دوسرے ڈاکٹر دوپہر کا کھانا کھا رہے تھے، وہ چپ چاپ آپریشن کے کمرے میں

یا اور وہاں اُس نے اپنی بائیں کہنی کے سامنے کی ایک ورید کو خود نشتر لگا کر
دل دیا اور پھر ایک ۲۶ انچ کی نلی (جیسی کہ پیوں خطے کے امتحان کے لیے استعمال
جاتی ہے) لے کر اُسے اپنی اِس ورید کے اندر داخل کر دیا اور (دیوار پر لگے ہوئے
ہ میں اُس کی فلوراسکوپی عکسی تصویر کو دیکھ دیکھ کر) نلی کو آہستہ آہستہ
پر سرکاتا رہا، یہاں تک کہ چند منٹ میں نلی کا سرا دل کے اندر تھا۔ اب اپنے
جرأت مندانہ کارنامہ کا کاغذی ترسیمی ثبوت حاصل کرنے کی غرض سے
رسمان آپریشن کے کمرے سے نکل کر اطمینان کے ساتھ زینہ چڑھ کر اوپر کی منزل
ایکسرے کے کمرے میں پہنچا۔ وہاں کے کارکن تعجب سے چونک پڑے، جب کہ
رسمان نے انھیں پکار کر کہا۔ "ذرا مہربانی سے میرے سینہ کی ایکسرے تصویر
لے لیجیے، میرے دل کے اندر ایک سلائی داخل ہے۔"

قلب کے اندر سلائی ڈالنے کے اس عمل کی تشخیصی اہمیت کو واضح کرنے
دو امریکی ڈاکٹروں (آینڈری کو، رفانڈ اور ڈکنسن رچرڈز) نے نمایاں حصّہ
اور سالہا سال کی تحقیق و تجربے کے بعد اس عمل کو درجۂ تکمیل و تہذیب حاصل
۔ بالآخر ۱۹۵۶ء میں ان دو امریکی ڈاکٹروں کو اور فورسمان کو اس اہم طبی انکشاف
بل عمل کے اعتراف میں "نوبل انعام" عطا کیا۔

"قلبی قثطرت" یا دِل میں سلائی ڈالنے کا نام بہ ظاہر بڑا ڈراؤنا معلوم ہوتا
، لیکن عملاً اس کارروائی میں برائے نام ہی کسی درد کا احساس ہوتا ہے اور
الکل خفیف سا درد بھی وریدی دہانہ پر اُس وقت محسوس ہوتا ہے جب کہ
ان کی سلائی اندر داخل کی جاتی ہے۔ اس سے آگے ورید کے اندر یا قلب
کوئی درد محسوس نہیں ہوتا (کیوں کہ وریدوں اور قلب میں کوئی حسّی
صاب ہوتے ہی نہیں)۔ قلبی قثطرت کردہ ایسی تازہ (۵۶۹۱) حالتوں میں،
کہ خطرناک حالت والے مریضوں کے دل میں سلائی ڈال کر مطالعہ کیا گیا، صرف
مریضوں میں موت واقع ہوئی، جسے سلائی ڈالنے کے عمل سے منسوب کیا جا سکتا تھا

قی قلبی ترسیم

پھر یہ بات بھی ہے کہ بلا خاص اور اہم ضرورت کے سلائی ڈالنے کا عمل اختیار
ں کیا جاتا ہے، بلکہ بیشتر حالتوں میں طبیب قلب کی برقی ترسیم (الیکٹروکارڈیو
ٹ) لے کر تشخیص و علاج کر سکتا ہے۔ قلب کے سرے کے قریب ایک چھوٹا
ہ یافت ہے، جس کو "رفتار گر" کہتے ہیں۔ اس تودہ سے وہ برقی لہریں باہر
ی ہیں، جن سے قلب کے عضلات میں سکڑاؤ پیدا ہو کر قلب کی چاروں

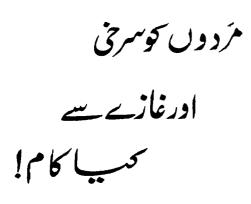
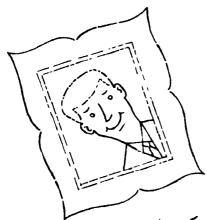
کوٹھڑیاں یکے بعد دیگرے ٹھیک وقت پر اپنا اپنا کام کرتی رہتی ہیں۔ برقی ترسیم کا
یہ آلہ فیتوں کے تاروں کے ذریعہ جسم کے مختلف نقاط پر چسپاں کر دیا جاتا ہے، پھر
اس سے باریک برقی موجوں کی کاغذی ترسیم حاصل کر لی جاتی ہے۔

قلب کی ایسی ہزاروں برقی ترسیمات کے مطالعہ سے ظاہر ہو گیا ہے کہ
تن درست دلوں کی ترسیمات میز و ممتاز طرز کی ہوتی ہیں۔ چناں چہ اگر کسی ترسیم
میں قلب کی معمولی طبعی طرز بدلی ہوئی نظر آئے تو یہ نشان دہی ہوتی ہے
کہ دال میں کچھ کالا ہے، مگر موجودہ خرابی کا ٹھیک مقام (جائے وقوع) معین ظاہر
ہوتا ہے اور اُس کی وسعت و جسامت (ڈیل ڈول، لمبائی، چوڑائی) بھی
معین معلوم ہوتی ہے۔ چناں چہ ان چیزوں کا اندازہ طبیب دوسرے طریقوں
سے اور اپنی ذاتی مہارتِ تشخیص کی مدد سے کر کے پتہ لگا لیتا ہے کہ کیا اور کس حد
تک خرابی واقع ہوگئی ہے۔ برقی قلبی ترسیم سے یہ فوری دیکھ بھال بھی کی جا سکتی
ہے کہ حملۂ مرض کے بعد سے قلب کس رفتار سے مندمل ہو رہا ہے۔

قابلیتِ کار

جب طبیب یہ دریافت کر لیتا ہے کہ قلب غیر طبعی حالت میں ہے تو
اُسے یہ تعین کرنا لازم ہوتا ہے کہ مریض قلب پر بار ڈالے بغیر کام کرنے کی قابلیت
کس حد تک رکھتا ہے۔ ؟ اسی لحاظ سے طبیب مریض کو ہدایت کرتا ہے کہ وہ
اپنے کام کاج یا محنت کی مقدار کو محدود رکھے، مثلاً یہ کہ وہ ایک دستی پریس
(چھاپنے کی مشین) چلا سکتا ہے مگر کان کنی کی مشقت نہیں کر سکتا ہے۔

قابلیت و مقدارِ کار کے ایک امتحان میں مریض کی نبض، خون کا دباؤ
اور برقی ترسیم اُس وقت لی جاتی ہے جب کہ مریض ایک پاؤں چکی پر چلتا ہے۔
ایک زیادہ عام امتحان میں مریض کو مختلف تیزی سے زینہ چڑھنے اُترنے کی
ہدایت کی جاتی ہے۔ قلب کے امتحان کے اور بھی بیسیوں طریقے رائج یا
زیرِ غور ہیں۔

الغرض اب قلب کی حالت کی تشخیص کے لیے خوف و تامل کے بجائے
زیادہ جرأت مندانہ طریقوں سے کام لیا جا رہا ہے۔ کیوں کہ قلب بھی دوسرے
پمپوں کی طرح ایک مضبوط پمپ ہے اور ضرورت کے موقع پر اُسے ہاتھ
سے دبا کر نچوڑا بھی جا سکتا ہے اور اندرونِ قلب بڑی نازک جراحی عملیوں
کے ذریعہ کاٹ چھانٹ کر کے اُس کی مرمّت بھی کی جا سکتی ہے۔

ان کا چہرہ تو
ماء اللحم کی تاثیر سے دمکتا ہے

مردانہ وجاہت کیلئے صحت و توانائی شرط ہے۔ یہاں ظاہری آرائش سے کام نہیں چلتا۔ ماء اللحم سے اپنی صحت کو بحال اور چہرے کی رونق دوبالا کیجئے یہ اس موسم میں جسمانی توانائی حاصل کرنے کا بہترین ذریعہ ہے۔
جدید طبی تحقیق کی مدد سے ماء اللحم کے خواص اور خوبی کو کمال تک پہنچا دیا گیا ہے اور اب یہ ہر لحاظ سے ایک مکمل اور موثر ٹانک بن گیا ہے جو صحت اور شباب کو قائم رکھتا ہے۔

ماءُ اللحم دوآتشہ

ماء اللحم (دوآتشہ)
llaham

ہمدرد دواخانہ (وقف) پاکستان
کراچی — چاٹگام — لاہور — ڈھاکہ

HM-2/2/3

ہمارا ایک عجیب پھل ــــ لیموں

لیموں ایک جامع الصفات پھل ہے، جو ہر گھر میں استعمال کیا جاتا ہے۔ تقریباً ہر جگہ ملتا ہے اور گوناگوں خواص واستعمالات رکھتا ہے۔ طبّاخی اور کھانوں پکوانوں میں اس کی بڑی اہمیت ہے اور رنگ کاٹنے یا داغ دھبّوں کو دور کرنے کے لیے اسے عام طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔

لیموں کا رس جلد کو صاف کرنے اور چہرے کو نکھارنے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے اور علاج معالجہ میں اس کے گوناگوں افعال وخواص مختلف ومتعدد عوارض میں مفید ہوتے ہیں۔ ہاضمہ کی شکایتوں، ملیریا اور سادہ بخاروں، کھانسی اور نزلہ، زکام، کثرتِ صفرا اور جِلدی بیماریوں میں اسے گھر کی عورتیں تک مفید سمجھتی اور طرح طرح سے استعمال کرتی ہیں۔ اچار چٹنیوں وغیرہ میں لیموں ایک جزو خاص ہوتا ہے۔ دیسی طبوں میں لیموں کو بڑی اہمیت حاصل ہے اور اس سے اعلیٰ درجہ کے دوائی خواص منسوب کیے جاتے ہیں۔ یہ نظامِ جسم کو تقویت، طبیعت کو فرحت وتازگی بخشتا ہے اور قلب ومعدہ کے لیے خاص طور پر مفید ہے۔ موسمِ گرما میں شربتِ لیموں سے ٹھنڈک، فرحت اور تازگی حاصل ہوتی ہے اور لیموں کی دل پسند بھینی بھینی خوشبو آئس کریموں اور کسٹرڈ وغیرہ کے لُطف کو دوبالا کر دیتی ہے۔

بیان کیا جاتا ہے کہ لیموں کا اصلی ابتدائی وطن ہندوستان ہی تھا اور مدارینی ممالک کے باشندے اُس سے پہلی صدی عیسوی ہی سے واقف تھے۔ گیارھویں صدی عیسوی میں صلیبی جنگوں کے مجاہدین نے فلسطین میں جب لیموں کے درخت دیکھے تو اُنھیں کے ذریعہ یہ درخت اطالیہ اور صقلیہ میں داخل ہوگیا۔ رفتہ رفتہ لیموں کی کاشت آزورس میں ہونے لگی اور وہاں سے لیموں سے لدے ہوئے جہاز برطانیہ تک جانے لگے۔ مگر اب تو یہ حال ہے کہ لیموں دُنیا کے بیسیوں ملکوں میں بویا جاتا ہے، مثلاً ہسپانیہ، کیلوفورنیا، رھوڈیسیا، اطالیہ، صقلیہ، وغیرہ میں اس کی بکثرت کاشت کی جاتی ہے اور ہمارے ملک کے کتنے ہی گھروں کے صحن میں لیموں سے لدے ہوئے درخت لیموں کی مقبولیت ومنفعت کے مشاہد ہیں۔

لیموں کا درخت بہت زیادہ بڑا نہیں ہوتا۔ اُس کے پتّے ہرے ہوتے ہیں اور پھلوں کی کثرت کا یہ حال ہے کہ اکثر اُس سے سال بھر میں تین ہزار لیموں حاصل ہوتے ہیں۔ اُس کے سفید سفید پھولوں میں بھینی بھینی لطیف خوشبو ہوتی ہے۔ لیموں کے پھول دار درختوں سے نکلنے والی ہوا کے جھونکے قوتِ شامہ کے لیے بے حد فرحت بخش ہوتے ہیں۔

لیموں کی بہت سی قسمیں ہوتی ہیں۔ لزبَن کا لیموں ایک نارنج جیسا ہوتا ہے، جس کا گودا گلابی ہوتا ہے اُس میں تُرشہ کم ہوتا ہے اور خوشبو میٹھی میٹھی ہوتی ہے۔ ہندوستان میں بھی میٹھا لیموں ہوتا ہے، جسے آہستہ آہستہ چوسنے سے ملیریا اور دوسرے سادہ بخاروں میں حرارت اور پیاس کی شدت کم ہو جاتی ہے۔ مگر معمولی لیموں، جو عام طور پر مستعمل ہے، تُرش ہوتا ہے۔ مغربی ممالک میں بازاری لیموں گہرے زرد رنگ کا ملتا ہے۔ درخت سے توڑا ہوا لیموں تو دراصل بہت زیادہ پھیکے رنگ کا ہوتا ہے، بلکہ اکثر وبیشتر تازہ توڑا ہوا لیموں سبز ہی ہوتا ہے، مگر پھر اُسے ایک خاص ترکیب سے ایتھیلین گیس کے ذریعہ پکایا جاتا ہے، جس کے بعد اُس کا رنگ گہرا زرد ہو جاتا ہے۔

اچھا لیموں اُس کے پوست اور وزن کے لحاظ سے شناخت کیا جاتا ہے۔ اُس کا پوست مہین اور کاغذی اور وزن باوجود کم جسامت کے بھاری ہونا چاہیے۔ زیادہ بڑی قسم کے لیموں کا پوست موٹا ہوتا ہے اور اس کے

چھلکوں سے مختلف اقسام کی مٹھائیاں یا اچار چٹنیاں بنائی جاتی ہیں جنھیں بڑے شوق سے کھایا جاتا ہے۔

لیموں میں حیاتین ج (VITAMIN C) بکثرت ہوتا ہے۔ اس حیاتین کی فراوانی کے لحاظ سے آملہ کا نمبر پہلا اور لیموں کا دوسرا ہے لیموں میں حیاتین الف اور ب کے عناصر بھی ہوتے ہیں۔ حال ہی میں ایک رسالہ میں اس پھل کے دو سَو سے زائد استعمالات بیان کیے گئے ہیں۔ یہاں تک بیان کیا گیا ہے کہ یہ "ایٹمی اشعاع" سے پیدا ہوجانے والی خستگی و درماندگی کو دور کرنے میں مفید ہوتا ہے۔

پُرانے زمانہ میں بحری سفر کے دوران میں، جب کہ ملاحوں کو تازہ اور صحیح قسم کی غذائیں ناممکن الحصول تھیں۔ حیاتین ج کی قلت کی وجہ سے انھیں مرض اسقربوط اکثر لاحق ہوجاتا تھا تحقیق و تلاش کے بعد معلوم ہوا کہ لیموں کے رس کے استعمال سے اس مرض کا تحفظ و علاج دونوں ممکن ہیں۔ اس کے بعد یہ قاعدہ مقرر کر دیا گیا کہ ہر برطانوی جہاز کے ساتھ کافی لیموں لے جانا چاہیے تاکہ ہر بحری ملّاح و مسافر کو روزانہ ایک اونس لیموں کا رس بلاناغہ ملتا رہے۔

لیموں کے رس میں ۷ فی صد سائیٹرک تُرشہ ہوتا ہے۔ چاک یا کیلسیم سے اس کی تعدیل کر کے اس تُرشہ کو نکال لیا جاتا ہے اور ازاں بعد کیلسیم سائٹریٹ کی تحلیل و علیحدگی کے لیے گندھک کا تیزاب ملایا جاتا ہے۔ پھر اسے مصفّٰی کر کے کڑھائیوں میں رکھ دیا جاتا ہے، یہاں تک کہ اس کی قلمیں جمنے لگتی ہیں۔ سائٹرک ترشہ کو لیمونیڈ اور دوسرے جوش دار مشروبات تیّار کرنے اور جیلیاں وغیرہ بنانے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کے طبی خواص و استعمال سے ہر طبیب واقف ہے۔

لیموں کے بیرونی پوست کے نیچے لگا ہوا استر (سفید کھوسٹر) مزہ میں کڑوا ہوتا ہے اور اُس کی بو ناگوار ہوتی ہے۔ لیموں کی خوشبو اُن جوہری روغنوں کی وجہ سے ہوتی ہے، جو پوست کے بیرونی خلیوں میں سے نکالے جاتے ہیں۔ ان روغنوں کے اجزا بیشتر ٹرپین، الڈیہائڈ اور ایسٹر ہوتے ہیں۔ سائٹرس روغنیات کی ممیز مہک اور بو ان الڈی ہائڈ اور ایسٹروں کی بدولت ہی ہوتی ہے۔ سادہ روغن لیموں (قدرتی روغن لیموں) کے اجزا بلاٹرپینی روغن لیموں کے اجزا سے مختلف ہوتے ہیں۔ بلاٹرپینی روغن گراں قیمت ہوتا ہے، کیوں کہ اُس کے اندر سے ٹرپین (جو قدرتی روغن میں موجود ہوتی ہیں) بڑی حد تک نکال دی جاتی ہیں۔

متمدن ممالک میں لیموں کے درختوں سے پھلوں کو اُتارنا اور جمع کرنا بھی ایک دلچسپ عمل ہے۔ توڑنے کے بعد پھلوں کو باغ ہی میں چند گھنٹے تک بکسوں میں رکھا رہنے دیا جاتا ہے، تاکہ اُن کا پانی خشک ہوجائے۔ پھر انھیں پیکنگ شیڈ میں لے جا کر وہاں پانی سے دھو دھا کر غسلِ بوراتی (سہاگے کے پانی) سے مزید پاک و صاف کیا جاتا ہے (تاکہ فنجی کے بذرات دور ہوجائیں) ازاں بعد اُن پر موی مستحلب سے پالش کر کے چھوٹے بڑے پھلوں کو اُن کی جسامت، پختگی، صفت اور رنگ و نوعیت کے لحاظ سے چُن چُن کر علیحدہ علیحدہ پیک کیا جاتا ہے۔ (یہ طولِ امل شاید محکمۂ زراعت و باغبانی میں اختیار کیا جاتا ہو ورنہ ہمارے ملک کے عام کاشت کار تو پھلوں کو بلا امتیاز ٹوکروں میں بھر کر منڈیوں میں لے جا کر وہاں اُن کی چھٹنی کرتے ہیں)

لزبن کا بڑی قسم کا لیموں، جس کا پوست دبیز ہوتا ہے اور جو مقشر شکل میں استعمال کیا جاتا ہے، زیادہ تر صقلیہ سے درآمد کیا جاتا ہے۔ اسے پورا پختہ ہونے تک درخت سے نہیں اُتارا جاتا ہے۔ برآمد کرنے سے پہلے اس کی قاشیں تراش کر انھیں آبِ نمک میں محفوظ کر دیا جاتا ہے۔

لیموں حیاتین ج (VITAMIN C) کا ایک قیمتی خزانہ ہے جو صحت و تن درستی کے لیے بہت مفید ہے۔ اس کا ہر گھر میں بکثرت استعمال ہونا چاہیے، کیوں کہ ہمارے ملک میں حیاتینی قلت ایک عام شکایت ہے، جو لیموں جیسے سستے اور سہل الحصول پھل سے بہ آسانی دور کی جا سکتی ہے۔

خریداری نمبر

بعض قارئین کرام خط و کتابت کرتے وقت یا دوبارہ چندہ سالانہ ارسال کرتے وقت اپنے خریداری نمبر کا حوالہ نہیں دیتے جس کی وجہ سے ادارہ کو ان کے ارشاد کی تعمیل میں دقّت ہوتی ہے اور وقت بھی لگتا ہے۔ براہ کرم اپنا خریداری نمبر ضرور لکھیے۔

جس کاغذ میں رسالہ لپٹا ہوتا ہے، اس پر خریداری نمبر پتے کے ساتھ ہی لکھا ہوتا ہے۔

جلد ۲۹
نمبر ۱۲
سالانہ ...
ہمدرد صحت
ایڈیٹر: حکیم محمد سعید
دسمبر ۶۰ء
(۰)

مغربی سائنسداں کی دریدہ دہنی

نیو امریکن لائبریری نے جس کی مطبوعات کو مغرب اور مشرق میں قبولیت عام کا شرف حاصل ہے۔ ۱۹۵۸ء میں "مڈیسن اینڈ مین" کے نام سے تاریخ طب پر ایک کتاب شائع کی ہے۔ اس کتاب کا مصنف رشی کیلڈر ہے۔ جیسا کہ نام سے ظاہر ہے اس میں طب اور ماہرین طب کی داستان ابتدا سے موجودہ ایٹمی عہد تک بیان کی گئی ہے چنانچہ اس میں اس عہد کا بھی ذکر ہے جب طبِ عربی کا سکہ نہ صرف شرق بلکہ غرب میں بھی رواں تھا۔ لیکن مغرب کی روایت کے مطابق علم و فن اور تہذیب میں عرب کے عہدِ عروج کا ذکر صرف دو تین صفحوں میں کیا گیا ہے اور یہ ذکر بھی "ظلمت کے ایک ہزار سال" کے عنوان کے تحت ہے۔ ظاہر ہے کہ اس عنوان کے تحت طبِ عرب اور اطبائے مشرق کے ساتھ انصاف کی امید رکھنا خام خیالی ہے جس دور کو ظلمت کے ایک ہزار سال سے تعبیر کیا گیا ہے یہی وہ دور ہے جس نے یورپ کو مذہب عیسوی عطا کیا۔ اہلِ مغرب اپنے اعتبار سے اس کو تاریکی کا دور کہنا چاہیں تو کہہ سکتے ہیں، لیکن کرۂ ارض صرف مغرب پر مشتمل نہیں ہے حضرت عیسیٰ علیہ السلام کا تعلق چونکہ مغرب سے نہ تھا، شاید اسی لیے حضرت عیسیٰ علیہ السلام کے تشریف لانے کا زمانہ بھی اہل مغرب کے لیے تاریک زمانہ ہے، لیکن مشرق کو فخر ہے کہ حضرت عیسیٰ علیہ السلام کا نورِ ہدایت مشرق سے مغرب میں پھیلا اور انسانیت کی خُو جو اہلِ مغرب میں پائی جاتی ہے وہ اسی بابرکت ذات کی رہینِ منت ہے۔

وہ عہد جس کو نام نہاد ترقی کے اعتبار سے مغربی مصنفوں کی تاریخی کتابوں میں عہدِ ظلمت کہا جاتا ہے، اہلِ مغرب کے لیے دورِ ظلمت ہو تو ہو لیکن مشرق کے اعتبار سے وہ تاریخ عالم کا روشن ترین دور ہے۔ خود مغرب کے بعض حقیقت پسند مورخین نے اہلِ عرب کے علمی دور کو یونان کے عہدِ زریں کا ہم پلہ قرار دیا ہے۔

ہم پورے وثوق کے ساتھ کہہ سکتے ہیں کہ دنیا ایسے نتیجہ خیز دور سے کبھی نہیں گزری۔ یہ دور ہر اعتبار سے انتہائی اہمیت کا حامل ہے، اس کو تاریک دور کہنا حقیقت کا خون کرنا ہے۔ اس سے بڑی حقیقت ناشناسی کیا ہو سکتی ہے کہ ایسے دور کو تاریک دور کہا جائے جو تاریخ عالم میں انتہائی بابرکت دور تھا۔ ساری مصیبت جس سے ہم آج دوچار ہیں، اسی ذہنیت کا نتیجہ ہے۔ اگر عالم کو موجودہ مصائب سے نجات دلانی ہے تو اس ذہنیت کو بدلنا ہوگا ورنہ کوئی طاقت ہم کو تباہی سے نہیں بچا سکتی۔

تاریخ عالم میں اہل عرب کا دور ہی وہ دور تھا جس میں مادیت اور روحانیت نے متوازی ترقی کی طبیعات اور مابعد الطبیعات میں جو ہم آہنگی اور فکر و عمل میں جو توازن اس دور میں پایا جاتا ہے، اس کی مثال نہ اس دور سے پہلے ملتی ہے اور نہ بعد میں۔ اس دور میں دنیا مادہ اور روح کے متعلق ان نظریات سے آشنا ہوئی جن کی بدولت کائنات کے سارے سربستہ اسرار بے نقاب ہو گئے۔ دنیا اس علم و عرفان سے معمور ہو گئی جس تک عقل و ادراک کی رسائی نہ تھی۔ راست خالقِ ارض و سما نے علم کی نعمت کو انسان پر تمام کر دیا جس کے طفیل

(باقی ص ۴۳ پر)

دو سال کے لیے قیمت —— چھے روپے

طبِّ رُوحانی

صحت و شفا

ڈاکٹر میر ولی الدین ایم اے۔ پی ایچ۔ ڈی (لندن) پروفیسر جامعہ عثمانیہ، حیدرآباد (آندھرا)

صیدِ مطلب کہ زدامِ تو گریزاں شدہ بود　　بدعائے تو اجابت اثر آمد صد شکر　　(شریف)

روحانی زندگی کا یہ عجیب و غریب تجربہ ہے کہ اگر ہمیں کسی نعمت کی طلب ہو تو اس کا ہماری زندگی میں ظہور حق تعالیٰ کی حمد و ثنا وشکر سے ہو سکتا ہے۔ بات یہ ہے کہ شکر و ثنا، تمجید و تقدیس سے ہم اپنے باطن میں سکون و چین محسوس کرتے ہیں۔ اس سے ہمارے شعور میں ایک انقلاب پیدا ہوتا ہے، غمِ نایافت رفع ہو جاتا ہے، سرور و فرح کے دروازے کھل جاتے ہیں اور شاہدِ مراد پردۂ غیب سے آشکار ہو جاتا ہے اور ہم چیخ اٹھتے ہیں:

صد شکر و صد ہزار بدرگاہِ کردگار　　شد شاہدِ مرادِ من از پردہ آشکار

اگر ہم حیات و صحت، قوت و فرحت کے لیے حق تعالیٰ کا شکر ادا کریں، ان کے بے پایاں لطف و کرم پر ان کی حمد و ثنا کریں تو ہمارے ذہن میں ان نعمتوں کا ایک تصور قائم ہوتا ہے اور ہم میں حیات و صحت و قوت کا ایک احساس بھی پیدا ہوتا ہے اور ہمارا قلب سرور سے مملو ہو جاتا ہے۔ اگر ہم میں شفا کا باطنی احساس پیدا ہو جائے تو ہم قطعاً شفایاب ہی ہو جاتے ہیں۔

یہ صحیح ہے کہ جس چیز کے متعلق ہم یہ جانتے ہیں کہ نہیں ہے۔ اس پر یقین کرنے سے ہمیں کوئی فائدہ پہنچ سکتا اور نہ ہی کسی ایسی چیز کے احساس کرنے کی کوشش کی جانی چاہیے، جس کا ہم حقیقی و واقعی طور پر احساس نہیں کر سکتے۔ خود فریبی فضول بھی ہے اور مضر بھی۔ "گر بہ شاشید و گفت کہ باراں است" ایک فاترِ عقل ہی کا عمل ہو سکتا ہے۔

لیکن اگر ہم حق تعالیٰ کی ان گوناگوں نعمتوں کا صمیمِ قلب سے شکریہ ادا کریں جو ہمارے سارے وجود پر محیط ہیں، تو ہمارے باطن میں ایک تغیر رونما ہوتا ہے۔ اس سے خوف رفع ہو جاتا ہے اور قلب سکون و سرور سے مملو ہو جاتا ہے۔ شکرِ شکر سے نہ صرف کام و دہن شیریں ہو جاتے ہیں، بلکہ رُوح میں بھی انبساط پیدا ہوتا ہے۔ شفا بخشی ہماری اختیاری شے نہیں، لیکن حمد و ثنا و شکر گزاری سے ایک نئی زندگی کا چشمہ ہم میں اُبلنے لگتا ہے، جو ہمارے نفس کی ساری ظلمتوں اور ہمارے بدن کے سارے دردوں و دُکھوں کو اپنے آبِ حیات سے دفع کر دیتا ہے۔

یہی ایک ناقابلِ انکار نفسیاتی صداقت ہے کہ جو چیز ہماری 'معروضِ فکر' ہوتی ہے، یعنی جس چیز پر ہماری ذہنی قوتیں مرکوز ہوتی ہیں، اس [illegible] سے ہم بھی وہی صورت اختیار کر لیتے ہیں، جیسا کہ جامی نے اس صداقت کا اظہار کیا ہے:

چوں در دل تو گُل گزرد گُل باشی　　در بلبلِ بے قرار بلبل باشی

اس لیے اگر ہم اپنے نقائص اور معذوریوں ہی پر فکری قوتوں کو مرکوز کرتے ہیں تو ان ہی کا ہم میں ظہور ہوتا ہے اور ہم ان ہی کی صورت اختیار کر لیتے ہیں اور اگر اس کے برخلاف ہمارا معروضِ فکر صحت یا قوت ہوتا ہے، یا کمال و سرور تو ہم سے ان ہی کا ظہور ہوتا ہے اور ان ہی کا ہمارے وجود پر احاطہ ہو جاتا ہے۔ اسی راز کو رومی نے یوں فاش کیا تھا:

اے برادر تو ہمیں اندیشۂ　　مابقی استخواں و ریشۂ

گر گُل است اندیشۂ تو گلشنی　　در بود خارے تو ہیمہ گلخنی

اس لیے ان نعمتوں کے حصول و تحقق سے قبل ہی ان پر حق تعالیٰ کا شکر انہیں ہماری فکر کا معروض قرار دیتا ہے اور کلی و ضروری نفسیاتی قوانین کا عمل انہیں ہماری زندگی میں وجود بخشتا ہے۔

رُوحانی علاج

برطانیہ کے شفاخانوں میں

حال ہی میں برٹش میڈیکل ایسوسی ایشن نے یہ حیرت ناک اعلان کیا کہ برطانیہ کے ۱۷۰۰ شفاخانوں کے افسروں نے روحانی معالجین کو شفاخانہ میں علاج کرنے کی اجازت دے دی ہے، بشرطیکہ وہاں کے کارکن عملہ کو اس پر کوئی اعتراض نہ ہو۔ اس کے یہ معنی ہوئے کہ اب جزائر برطانیہ کے تقریباً ۱۶۵۰ ذیلی دواخانوں میں روحانی علاج کے طالب مریض اپنا علاج اس طریقہ سے کرا سکتے ہیں۔ درحقیقت اس بڑی کامیابی کا سہرا مسٹر ہیری ایڈورڈز کے سر ہے جو قومی انجمن روحانی معالجین کے صدر ہیں۔ مسٹر ایڈورڈز نے ایک سال کی لگاتار کوشش سے طبی افسروں کو اس کا قائل کر دیا کہ روحانی علاج صرف فائدہ بخش ہی ہو سکتا ہے۔ چناں چہ اب روحانی معالجین ہر دواخانہ میں بلا روک ٹوک روحانی علاج کر سکتے ہیں۔

۶۶ سالہ ہیری ایڈورڈز پہلے طباعت کا کام کرتے تھے، مگر چند سال سے وہ برطانیہ کے چوٹی کے روحانی معالج کی حیثیت سے مشہور ہیں۔ وہ اور اُن کے رفقاء کار ہزاروں بیمار اور تن درست افراد کے جلسوں میں روحانی علاج کی شفا بخشی کا مظاہرہ کر چکے ہیں۔ ایک بڑے جلسہ میں انہوں نے بیان کیا کہ "عام دواخانوں میں رُوحانی علاج کی اجازت ملنا گویا ہمارے لیے ایک نئے عہد کا آغاز ہے۔ اس سے ہم برٹش میڈیکل ایسوسی ایشن کے اصحاب کے رہے سہے شکوک و شبہات کا بھی ازالہ کر سکیں گے اور ڈاکٹر ہمارے طریقۂ علاج کو بہتر سمجھ سکیں گے، جب کہ عملی نتائج کا خود وہ چشم دید مشاہدہ کریں گے۔" ظاہر ہے کہ محض عقائد کے بیان سے اتنا اثر نہیں ہوتا، جتنا کہ کامیاب نتائج کو اپنی آنکھوں سے دیکھ کر۔

روحانی علاج کے ایسے مختلف اجلاس سارے جزائر برطانیہ میں ہوتے ہیں، جن میں بعض ڈرامائی مناظر نظر آتے ہیں۔ جلسہ کے آغاز پر مختصر مناجات پڑھی جاتی ہے، جس کے بعد روحانی معالجین حاضرین کو دعوت دیتے ہیں کہ جو لوگ علاج کرانا چاہتے ہوں، اسٹیج پر آ کر اپنا علاج کرائیں۔ یہ سُن کر اندھے، لولے، لنگڑے، بیماروں، اپاہجوں کی لمبی لمبی قطاریں بن جاتی ہیں اور بہت سے لوگ تو بڑی دھکا پیل کے بعد بڑی مشکل سے اسٹیج تک پہنچ سکتے ہیں۔ بعض ایسے بھی ہوتے ہیں جنہیں اُٹھا کر اوپر لے جانا اور معالج کے ہاتھوں کے نیچے رکھنا پڑتا ہے، لیکن جیسے ہی یہ لوگ معالجین کے ہاتھوں کو چھوتا ہوا محسوس کرتے ہیں، ان کی آنکھوں میں سکون و راحت کی ایک عجیب کیفیت طاری ہوتی ہوئی نظر آتی ہے۔

جیسے ہی روحانی معالج ماؤف حصہ پر اپنا ہاتھ پھراتے ہیں، بہت سے مریضوں کو افاقہ محسوس ہوتا ہے، بلکہ مرض سے شفا تک ہو جاتی ہے، لیکن بعض حالتوں میں مطلق کوئی اثر نہیں ہوتا۔ روحانی علاج کی [illegible] ایک ایسی حقیقت ہے، جواب تک ناقابلِ توجیہہ ہے۔ بالخصوص ایسی حالتوں میں، جن میں اگرچہ مریض روحانی معالج پر پورا عقیدہ بھی رکھتا تھا، مگر معالج کی معجزانہ قوت کسی طرح نفوذ نہیں کر سکتی تھی۔

شفا بخشی کی اس قوت کو "معجزانہ" کہنا بالکل صحیح ہے کیونکہ رُوحانی معالجین مریض پر صرف اپنے ہاتھ رکھ کر "ناممکن" شفائیں بخش سکتے ہیں۔ یہ حقیقت مندرجہ ذیل تفصیلات سے واضح ہو جائے گی:

مسٹر ہیری ایڈورڈز نے حال ہی میں ایک گیارہ سالہ لڑکے پال کوئیل کا علاج ایک جلسہ میں چھ ہزار سے زائد حاضرین جلسہ کے سامنے کیا۔ اس شخص

لڑکے کو لوگ اُٹھا کر اسٹیج پر لائے۔ اسے کہا گیا کہ کھڑا ہو جائے اور کاغذ کے ایک ٹکڑے کو اپنے ہاتھوں میں پکڑلے، مگر یہ ان دونوں چیزوں میں سے ایک کو بھی نہ کر سکا، لیکن جب ایڈورڈز نے چند منٹ تک اپنے شفا بخش ہاتھوں سے اُس کی ریڑھ پر مالش کی اور اس کے سر کو آگے پیچھے حرکت دی تو ایک ڈرامائی تبدیلی پیدا ہو گئی۔ جب لڑکے سے کہا گیا کہ اب کھڑا ہو جا تو وہ دھیرے دھیرے اپنے پاؤں پر کھڑا ہو گیا (یہ دیکھ کر حیرت زدہ حاضرین جلسہ زور سے سسکاریاں بھرنے لگے!)۔ پھر جب وہ لڑکھڑاتے ہوئے پاؤں سے اسٹیج کے گرد اگرد چند قدم چلا اور سامنے لائے ہوئے کاغذ کے ٹکڑے کو بھی اُس نے پکڑ لیا تو اُس کے مُنھ پر خوشی کے مارے مُسکراہٹ کھیلنے لگی!۔

اس لڑکے کی ماں مسز فائلس کوئیل نے بعد میں بیان کیا کہ ڈاکٹروں نے اس سے کہا تھا کہ اُس کے لڑکے کو اب چلنے کی از سرِ نو مکمل تربیت دینی پڑے گی اور مسلسل مشق کی ضرورت ہوگی۔ بیماری لگنے کے بعد اس کا دوسرا بہت کچھ علاج معالجہ کرایا گیا تھا اور طویل عرصہ تک مختلف اقسام کا حرکتی علاج بھی کرایا گیا تھا، مگر یہ سب بے سود ثابت ہوا اور اب پہلی بار یہ لڑکا چل سکا اور کاغذ کو تھام سکا۔ روحانی علاج سے مزید فائدہ یہ ہوا کہ اس کی ریڑھ میں بہت زیادہ قوت معلوم ہوتی ہے اور اُن عضلات پر بھی قابو حاصل ہو گیا ہے، جنہیں استعمال کرنا یہ عرصہ سے بھول چکا تھا۔ مسز کوئیل کو پورا یقین تھا کہ ہیری ایڈورڈز سے دوبارہ ملنے کے بعد اُس کا لڑکا پھر تقریباً طبعی اور معمولی صحت مند حالت میں ہو جائے گا۔

ہیری ایڈورڈز نے اپنے رفقائے علاج کے ساتھ تمام اقسام کے امراض اور نقائص ساخت کے علاج کے لیے اپنی شفا بخش قوت کی آزمائش کرنے کے لیے آمادہ رہتے ہیں۔ وہ بہرے، لنگڑے، لولے، گونگے، مفلوج اور معذور، ہر قسم کے محروم الحواس وحرکت مریضوں، خوف اور ہڈیوں کی بیماریوں وغیرہ کا علاج کر چکے ہیں، لیکن ان کے کام کا شاید سب سے زیادہ حیرت ناک پہلو یہ ہے کہ وہ ایسے لاعلاج مریضوں کا بھی کامیاب علاج کر چکے ہیں، جو دوسرے ہر علاج سے اور ہر جگہ سے مایوس ہو چکے تھے۔

جب اُن سے دریافت کیا جاتا ہے کہ اُن کی اس پُراسرار قوت کا راز کیا ہے؟ تو وہ بلاپس وپیش کہتے ہیں کہ "میں نہیں جانتا کہ میری یہ قوت کس طرح اثر انداز ہوتی ہے اور کہاں سے آتی ہے؟، مگر اہم چیز یہ ہے کہ یہ اپنا اثر ضرور کرتی ہے۔ روحانی علاج اُس کام کا تسلسل ہے، جسے ہمارے آقا نے شروع کیا تھا اور اسے تمام گرجاؤں اور مسیحی عبادت گاہوں میں عمل میں لانا اور اختیار کرنا چاہیے" ان باتوں کو ایڈورڈز نہ صرف زبان سے کہتے ہیں، بلکہ ان کا یقینِ کامل بھی رکھتے ہیں۔

برٹش میڈیکل ایسوسی ایشن کا قومی دواخانوں میں روحانی علاج کی اجازت دینا اس بات کا کافی ثبوت ہے کہ رُوحانی معالج شفا بخشی کی خاص قوت رکھتے ہیں، لیکن اس سے کہیں زیادہ اہم نتیجہ یہ ہے کہ اب ہزارہا ہزار مایوس مریض، بیمار، اپاہج ان کے شفا بخش ہاتھوں اور اپنے اعتقاد کی بدولت گویا نئی زندگی حاصل کریں گے۔

علم الادویہ

سانپ بھی کار آمد ہو سکتے ہیں

سوئستان کے ہراموت سانپ پکڑ پکڑ کر اپنی روزی کماتے ہیں۔ یورپ کے بازاروں میں ہمیشہ سانپوں کی بڑی مانگ ہے، کیوں کہ اس کی مختلف طبّی مرکزوں میں ضرورت ہوا کرتی ہے۔ بہت سے امراض کے لیے ضدِ سم اور مُصلیات (اینٹی ٹاکسن اور سیرم) تیار کرنے کے لیے سانپ کے زہر کی ضرورت ہوتی ہے۔ طبّی مرکزوں سے یہ مصلیات دُنیا بھر کے شفاخانوں کو بھیجے جاتے ہیں اور بعض اوقات سانپ کا زہر اُتارنے کے لیے استعمال کیے جاتے ہیں۔

ہراموت اپنا شکار پکڑنے کے لیے بھاری کیل دار بوٹ چڑھا کر روانہ ہوتے ہیں۔ ایک مُڑی ہوئی موٹھ کا ڈنڈا، ایک بوتل اور ایک کپڑے کی تھیلی۔ یہی اُن کے شکاری آلات ہوتے ہیں اور ان کے ساتھ اُن کی باز جیسی آنکھیں، جو چٹانوں، پہاڑوں کی دراڑوں میں دھوپ تاپتے ہوئے دھبے دار سانپوں کو فوراً تاک لیا کرتی ہیں۔

سانپوں کا زہر حاصل کرنے کے لیے اُنھیں "دوہنا" پڑتا ہے۔ یہ کوئی نیا کام نہیں ہے، کیوں کہ سانپ کا زہر طویل زمانہ سے سانپ کے کاٹے میں بطور تریاق استعمال ہوتا رہا ہے، لیکن "دوہنا" ایک نازک کام ہے، جس کے لیے جرأت و ہمت اور پھُرتی کی ضرورت ہوتی ہے۔

سانپ کو سر کے پیچھے سے مضبوط پکڑ کر ایک چھوٹے گلاس پر چڑھی ہوئی پتلی ربر کی جھلّی پر اُس کے مُنھ سے کٹوایا جاتا ہے۔ سانپ کے شکار پکڑنے کے دانت، جو خول دار ہوتے ہیں، جیسے ہی جھلّی میں چھید کرتے ہیں، اس کی زہر کی تھیلیوں میں سے زہر نکل کر گلاس کے اندر آگرتا ہے۔ پھر اس زہر کو جمع کرکے اسے پاک و صاف کر لیا جاتا ہے۔ اسی سے مصل تیار کیا جاتا ہے۔

ہراموت کو ایک بار سانپ نے کاٹ بھی لیا تھا، مگر وہ ایسے ج
اور دھن کے پکے ہیں کہ ربر کے دستانے پہننا پسند نہیں کرتے، "دستانے
تو ایک بچہ بھی یہ کام کر سکتا ہے، پھر اس میں لُطف کیا رہتا ہے۔"

سانپوں کو جمع کرنے کی ترکیب یہ ہے کہ ڈنڈے کی خم دار موٹھ
کام لے کر اُنھیں پھُسلا پھُسلا کر بوتل کے اندر داخل کرا دیا جاتا ہے۔ پھر ا
بوتل کو احتیاط کے ساتھ پیک کرکے اُن مرکزی لیبوریٹریز کو روانہ کر دیا
ہے، جہاں ہراموت ملازم ہیں۔ صرف سوئستان ہی میں نہیں، بلکہ دُنیا کا
ان سانپوں کو، جن کو ہمیشہ نحوست اور ہلاکت کا ذریعہ سمجھا گیا ہے۔ ا
عصری سائنس کی خدمت کے لیے دوائی اور علاجی اغ
کی تکمیل کے لیے استعمال کیا جا رہا ہے۔

سانپ کا زہر، جو آغازِ دنیا سے اِ
کے لیے ہلاک
رہا ہے، اب عج
عزیب دوائی اِ
خواص رکھنے والا ثابت
ہے۔ مثلاً نہایت زہریلے "آبی موکاسن" (Water-moccasin) سانپ
زہر اب بعض اُن امراض کا کارگر علاج ثابت ہوا ہے، جنھیں طبّی سائن
اب تک لاعلاج سمجھتی تھی۔ اس کی ایک اچھی مثال حالتِ "نزفیت
(ہیموفیلیا) ہے، جس میں جریانِ خون کی فطری صلاحیت اس قدر ش
ہوتی ہے کہ خفیف سے زخم سے الغاروں خون بہنے لگتا ہے اور اُس
روک تھام ناممکن ہو جاتی ہے۔ اب اس خاص سانپ کے زہر
اس شدید و مسلسل جریانِ خون کو بہ آسانی روکا جا سکتا ہے۔ "ڈیل
(امریکہ کا ایک کھڑکھڑیا سانپ جس کی دُم سے کھڑکھڑاہٹ کی آواز نکل
اور جس نے تمام سانپوں سے زیادہ ہلاکت خیزی مچا رکھی تھی) بھی اب
گناہوں کی سزا بھگت رہا ہے۔ اُس سے اب طبّی خدمت لی جا رہی
سائنس دانوں نے دریافت کر لیا ہے کہ کھڑکھڑیا سانپ کا زہر درحقیقت
جان بچا سکتا ہے۔ اس کے زہر میں جوہرِ افیون (مارفیا) جیسے بہت سے
افعال و خواص موجود ہیں۔ یہ نہ صرف مارفیا کی طرح دافعِ درد ہے، بلکہ

خوبی یہ رکھتا ہے کہ مارفیا جیسی "دُھت" نہیں پیدا کرتا ہے۔ مرگی کی بیماری ہماری سماج کے لیے ایک مصیبت بن گئی ہے، جس کے کامیاب علاج میں تمام طبی مسالک اب تک ناکام رہے ہیں۔ مگر اب مرگی کی حالتوں میں بھی اس زہر کے استعمال سے ہمت افزا نتائج حاصل ہو رہے ہیں۔ شمالی امریکہ کے باشندے، جو کوڑیالا سانپ کا نام تک سن کر لرز جاتے تھے، اب نئے نئے طریقوں سے کام لے کر نہ صرف اس کے زہر کی مدد سے ایک ایسا مصل (سیرم) تیار کرنے کی کوشش کر رہے ہیں جو خود اس کے زہر کا شافی علاج ہوگا بلکہ اس مہلک جانور کو زندہ پکڑنے کی ترکیبیں بھی تلاش کر رہے ہیں، تاکہ اس کے خطرناک زہر ہی کی مدد سے دوسروں کی جان بچائی جا سکے۔

سائنس کو عاجز کر دینے والا ایک دوسرا سانپ "کوبرا" یا ناگ ہے، جس سے معمولاً مصل حاصل کرنے میں ناکامی ہوتی ہے۔ یہ مقدس "ناگ دیو" ہندوستان میں ہر سال بیس ہزار آدمیوں کو موت کے گھاٹ اتار دیتا ہے۔ ایسے موذی و مہلک سانپ کی نسل کا جڑ ہی سے خاتمہ کیوں نہیں کر دیا جائے؟ اس کے جواب میں ناگ سانپ کی حمایت میں یہ کہا جا سکتا ہے کہ ہمارے دیس میں تقریباً ناگ جیسے زہریلے دوسرے بہت سے سانپوں کی افراط ہے، جنہیں "ناگ دیو" اپنی خاص غذا کے طور پر کھاتا رہتا ہے، اگر ناگ باقی نہ رہے تو یہ دوسرے قسم قسم کے موذی سانپ بے دھڑک سارے ملک میں کہرام مچا دیں گے اور کئی گنا زیادہ اموات کا سبب بن جائیں گے۔

"سانپوں کا دوہنا" اب ایک نیا سائنس بن گیا ہے، جس نے ایک نئی صنعت "سانپوں کی کاشت" (Snake-Farming) پیدا کر دی ہے۔ دُنیا کا ایک سب سے بڑا اور مکمل ترین آراستہ و پیراستہ "سانپ کھیت" جنوبی افریقہ میں ڈربن میں ہے، جہاں تمام اقسام کے سانپ پیدا کیے اور پالے پوسے جاتے ہیں، تاکہ اُن کے مختلف مصل نکالے اور تیار کیے جائیں۔

بعض مصل سانپ کاٹنے کی حالتوں میں بطور تریاق زہر استعمال کیے جاتے ہیں۔ بعض مصل مختلف قسم کے امراض میں دوائے شافی کے طور پر کام میں لائے جاتے ہیں۔ ان امراض میں چند ایسے خطرناک مداریتی امراض بھی شامل ہیں، جو طبی سائنس میں لاعلاج سمجھے جاتے تھے۔

لندن کے حیوانی عجائب خانہ میں تقریباً ہر قسم کے زہریلے سانپوں کا زہر نکالا جاتا ہے اور پھر مختلف امراض میں اس زہر کی دوائی منفعت کا امتحان کیا جاتا ہے۔ چنانچہ تحقیقات کے ایک اہم حقیقت یہ ظاہر ہوتی ہے کہ بعض سانپوں کا زہر اتنا قوی الاثر ہوتا ہے کہ اگر اس زہر کے ایک حصّہ میں دس ہزار حصّے پانی ملا دیا جائے تو اس آبی آمیزہ کا صرف ایک قطرہ خون کو فوراً منجمد کر دینے کی ایسی کافی قوت رکھتا ہے جو تمام جراحیاتی اعمال میں بہت مفید ثابت ہوتی ہے۔

برطانیہ کے سانپوں میں بعض سخت زہریلے سانپ شامل ہیں۔ مثلاً وائپر (افعی) اور ایڈر جو یارک شایر کے دلدلوں وغیرہ میں عام ہوتے ہیں، گو ان کا مقابلہ مداریتی انواع سے نہیں کیا جا سکتا۔ ایڈر کے کاٹنے کے بعد شاید قوی تن درست آدمی تو بلا علاج کے بغیر بھی بچ جائے، مگر بچے ان کے زہر سے بہ مشکل جاں بر ہو سکتے ہیں۔

گو برطانیہ میں مارگزیدگی سے چنداں زیادہ اموات نہیں ہوتی ہیں، مگر برطانوی وزارتِ صحت دافعِ سم مار مصلیات اصلاحی طبی مرکزوں کو حسبِ ضرورت بھیجتی رہتی ہے، تاکہ شاذ حالتوں میں فوری علاج کیا جا سکے۔ برطانیہ میں کوئی سانپ کھیت نہیں ہیں، بجز ایسے انتظامات کے جو تجربی تحقیقات کے لیے ضروری ہیں، مگر برطانیہ بیرونی ممالک کے بڑے سانپ گھروں سے مصل کی بوتلیں درآمد کرتی رہتی ہے اور یہ حسبِ ضرورت تقسیم کی جاتی ہیں۔

جیسا کہ بیان ہو چکا ہے، سانپ کو دوہنے کا عمل خطرناک ہے۔ یہ اُن شیر دل بہادروں کا بڑا احسان ہے، جو اپنی جان کو ہتھیلیوں پر رکھ کر ایسے ہر پیچ و تاب کھاتے ہوئے موذی سانپ کو، جو اُن کو ڈسنے پر آمادہ رہتا ہے، چُن چُن کر گرفت میں لاتے ہیں۔

خریداری نمبر

بعض قارئین کرام، خط و کتابت کرتے وقت اپنے خریداری نمبر کا حوالہ نہیں دیتے، جس کی وجہ سے ادارہ کو ان کے ارشاد کی تعمیل میں دقت ہوتی ہے اور وقت بھی لگتا ہے۔ براہ کرم اپنے خط میں خریداری نمبر ضرور لکھیے۔ خریداری نمبر رسالہ کے ریپر پر آپ کے پتہ کے اُوپر لکھا ہوتا ہے۔

"ادارہ"

غذائیات

حال ہی میں امریکہ کے ایک سائنس داں ڈاکٹر ایلن ای بینک نے درۂ خیبر کے مشرق میں کوہستان ہمالیہ کے درمیان واقع ایک عجیب غریب سرزمین کا سفر کیا، جسے وہ "چشمۂ شباب" اور "ایک جنت ارضی" کے نام سے یاد کرتے ہیں۔ یہ سرزمین انیس ہزار فٹ بلند و بالا پہاڑی چوٹیوں کے درمیان گھری ہوئی، جس کا تاریخ میں کوئی ذکر نہیں ہے، روس کی سرحد سے صرف ۱۰ میل فاصلہ پر واقع ہے اور "ہُنزہ" کے نام سے موسوم ہے۔

ڈاکٹر بینک دراصل نیبراسکا (امریکہ) کے ایک ماہر بصارت پیمائی (OPTOMETRIST) ہیں، جو شیبی صحیات (پیرانہ سالی میں آئین صحت) کے موضوع سے خاص دل چسپی رکھتے ہیں۔ ۱۹۳۶ء میں ہُنزہ کے باشندوں کی عجیب و غریب صحت مندی اور درازیٔ عمر کا حال ایک رسالہ میں ان کی نظر سے گزرا جس سے انہیں اس سرزمین سے بڑی دل چسپی پیدا ہوگئی۔ چناں چہ ایک ٹیلی ویژن کمپنی کی سرپرستی حاصل کرکے یہ چشم دید حالات کے مطالعہ کے لیے ہُنزہ پہنچے۔ حال ہی میں ان کا سفر نامہ "سرزمین ہُنزہ" یا "دنیا کا ایک عجائب خانۂ صحت و شباب" شائع ہوا ہے، جس نے سارے امریکہ میں اس گم نام ملک سے بڑی دل چسپی پیدا کردی ہے۔ ہُنزہ قوم کی چند سبق آموز خصوصیات درج ذیل ہیں:

یہاں مردوں کی عمر ۱۲۰ سال تک ہوتی ہے اور ۸۰ سال عمر کی عورتیں مہذب دنیا کی ۴۰ سال عمر والی عورتوں سے زیادہ معمر نہیں معلوم ہوتی ہیں۔ دانتوں کی بیماریاں (بوسیدگی دنداں یا گرتے ہوئے) بالکل مفقود ہیں۔ بڈھے سے بڈھے آدمی کو عینک کی ضرورت کبھی نہیں ہوتی۔ گو یہ لوگ تمباکو اور تیز شراب پیتے ہیں، مگر ان کی عام صحت تہذیب و تمدن کے معیارات سے کہیں زیادہ بہتر و برتر ہے۔ معلوم ہوتا ہے کہ دو ہزار سال تک بالکل الگ تھلگ رہنے کی وجہ سے یہاں کے باشندوں نے اپنے رہنے سہنے، کھانے پینے، کھیل کود، تفریح و محنت وغیرہ، بلکہ طرزِ خیال تک کا ایک خاص طریقہ اختراع و اختیار کرلیا ہے، جو ان کی صحت مندی اور درازیٔ عمر کا اصلی راز ہے۔ ان کے پاس روپیہ پیسہ نہیں، ان میں افلاس و تنگ دستی نہیں، دُکھ درد اور بیماری نہیں، جرائم نہیں اور پولس نہیں، طلاقیں نہیں اور قید و بند یا جیل خانہ بھی نہیں؛ غرض تہذیب و تمدن کے تمام لوازم سے محروم، یہ لوگ اپنے خاص اور قدرتی حالات میں تن درستی اور طمانیت کی دولت سے مالا مال ہیں۔

یہاں کی آبادی صرف پچیس ہزار باشندوں پر مشتمل ہے، جن پر ایک انگریزی زبان سے واقف حکمراں میر محمد (ایچ۔ ڈی) جمن خاں اور اُن کی خوب صورت ملکہ پورا تسلط رکھتے ہیں۔ گو ہُنزہ نے تقسیم ہند کے بعد پاکستان کے تحت رہنے کا فیصلہ کیا، مگر وہ مکمل خود مختاری سے شاد کام ہے۔ یہاں کے باشندے، جو گورے رنگ کے ہیں، غالباً افغانی نسل سے تعلق رکھتے ہیں۔

ان کے زراعت اور تحفظ زمین کے مخصوص طریقوں نے ساری دنیا میں دل چسپی پیدا کردی ہے۔

ان سائنس دانوں اور ڈاکٹروں نے جو اس دور دراز ملک تک پہنچ کر ان کے طریقۂ زندگی اور ان کے معاشرتی حالات کا مطالعہ کرنے میں کامیاب ہوئے ہیں، ان کی غیر معمولی جسمانی صحت اور ذہنی و تنومندی کو ان کے غذا پیدا کرنے کے مخصوص طریقوں سے منسوب کیا ہے۔ معلوم ہوتا ہے کہ انہیں طریقوں نے ان کے نظامِ جسم میں امراض کے مقابلہ کی کافی قوت مدافعت پیدا کردی ہے۔

اِس قوم میں کسی شخص کا ۹۰ سال کی عمر میں مرنا جواں مرگی سمجھا جاتا ہے۔ بہت سے آدمی ۱۲۰ سال عمر کے پائے جاتے ہیں اور بعض مجھے ایسے بھی ملے جو اپنی عمر ۱۴۰ سال بتاتے تھے۔ کہتے ہیں کہ بعضوں کی عمر ۲۵۰ سال تک کی ہو گئی تھی!"

ڈاکٹر بینک ان لوگوں کی غذاؤں اور غذائی طریقوں سے خاص طور پر متاثر ہوئے اور اب وہ حنزہ سے واپسی کے بعد امریکہ میں "زمین کا تعلق صحت اور غذا سے" کے موضوع پر لکچر دے رہے ہیں۔ اُن کا بیان ہے کہ امریکہ اپنی مادّی ترقی اور اعلیٰ و پسندیدہ معیاراتِ زندگی کے باوجود ہُنزہ کے مقابلہ میں ایک "پس ماندہ" ملک ہے!۔

وہ رقم طراز ہیں کہ "مجھے پورا یقین ہو گیا ہے کہ ان پہاڑی لوگوں کی قابلِ رشک تن دُرستی اور صحت مندی کا اصلی راز اور بنیادی سبب ان کی وہ غذا ہے، جسے یہ صدیوں سے استعمال کرتے چلے آرہے ہیں۔ اس غذا کی ہمسری ہمارے تہذیب و تمدن میں ہرگز نہیں کی جا سکتی، کیونکہ ہماری زراعتی زمینیں غذائیت بخش اجزا سے محروم ہیں۔ ہماری مصنوعی ترکیبوں سے تیار کی ہوئی غذائیں حیات بخش عناصر سے خالی کر دی گئی ہیں اور ہمارے کھانے پکانے اور تیار کرنے کے ایسے غیر فطری طریقے رائج و مقبول ہیں، جن کی وجہ سے حیاتین اور دیگر تعمیری عناصر (جو تن دُرست جسموں کے لیے ناگزیر ہیں) بڑی حد تک ضائع و برباد ہو جاتے ہیں"

یہ "جنت نشان" ریاست، جس کا طول تقریباً ۶۰ میل اور عرض ایک تا چار میل ہے، غذائی لحاظ سے خود مکتفی ہے۔ باشندوں کی خوراک (جس کی کاشت وہ خود کرتے ہیں) باجرہ، گیہوں، جَو، شلجم، گاجر، آلو، ٹماٹو، مٹر، سیم اور پتّے دار سبزیاں ہوتی ہیں۔ یہاں بیشتر دودھ، دہی، مکھن وغیرہ بھیڑوں اور بکریوں سے حاصل کیا جاتا ہے۔ تمام تغذیہ بخش اجزا کو محفوظ اور صحیح سالم رکھا جاتا ہے، کیونکہ یہاں گرم کرنے کا یا پیچری طریقہ ناپید و نامعلوم ہے اور تجارتی کھاد وغیرہ کا استعمال ممنوع ہے۔

یہ لوگ گوشت (عموماً بھیڑ یا بکری کا گوشت) مہینہ میں صرف ایک آدھ بار کھاتے ہیں۔ انڈے اور مصنوعی تالیفی حیاتین عملاً نامعلوم اور غیر مستعمل ہیں

اگرچہ ہُنزہ کے باشندے مسلمان ہیں، مگر وہ سفید اور سُرخ دونوں قسم کی مقامی شراب استعمال کرتے ہیں جس کا نام "حنزہ پانی" ہے۔ "یہ ایک تیز و قوی شراب ہے، جس کی بوتل بھر سے بھی بہ ظاہر ان میں نشہ کی بدمستی نہیں پیدا ہوتی، مگر مجھے اس کے دو گلاسوں ہی سے خاصہ نشہ ہو گیا"

ڈاکٹر بینک ہُنزہ دیس کے تجربہ کی بنا پر حسب ذیل غذائیاتی ہدایات درج کرتے ہیں:

۱۔ نامیاتی طور پر کاشت کردہ سبزی ترکاریاں اور پھل یا تو کسی کاشتکار و باغبان سے یا کسی ایسے سبزی فروش سے خریدیے، جو قریب کے کاشتکار سے روزانہ خریدتا ہو۔

۲۔ صرف تازہ پیداوار خریدیے اور وہ بھی اُسی قدر جو جلد استعمال میں لائی جا سکے۔ سبزیوں کی تازگی ایک خاص قدر و قیمت رکھتی ہے۔

۳۔ سبزی ترکاریوں کا چھلکا ہرگز نہیں اُتارنا چاہیے۔ چھلکے کے اندر تغذیہ بخش اجزا زیادہ تعداد میں ہوتے ہیں۔

۴۔ سبزیوں میں حتی الامکان بہت تھوڑا پانی ملا کر انہیں صرف بھاپ دے کر بہت تھوڑا پکایے (دَم پُخت کرکے)، بہت زیادہ نہ پکایے۔ پھر کھاتے وقت اِن کا تمام رس اور پانی نوش کیجیے۔

۵۔ اگر گوشت استعمال کرنا پڑے تو اُس کے ساتھ جانور کے اعضاء، بھیجا گُردے، کلیجی وغیرہ بھی شامل کیجیے۔

۶۔ روٹی ایسے آٹے کی ہونا ضروری ہے جس میں سالم اناج بلکہ گیری تک شامل ہو

گو ہُنزہ کے باشندے سَو سال کی عمر تک زندہ رہنے کا یقین رکھتے ہیں، مگر وہ ۱۸ سال کی عمر میں ہی شادی کر لیتے ہیں اور بڑی خوش و خرّم زندگی بسر کرتے ہیں۔ مسلمانوں کو چار بیویوں کی اجازت ہے، مگر یہ لوگ صرف ایک بیوی رکھتے ہیں۔ اِن کے اوسطاً خاندان میں دو بچّوں سے زیادہ نہیں ہوتے اور زچگی بغیر کسی درد یا تکلیف کے ہو جاتی ہے۔ ان کا لازمی مشغلہ اپنی غذا آپ کاشت کرنا ہے اور لین دین بیشتر تبادلۂ اشیاء کے ذریعہ کیا جاتا ہے۔ مَرد اپنے وقت کا ایک بڑا حصہ چوگان بازی (پولو کھیلنے) میں صرف کرتے ہیں۔ لڑکپن میں پا پیادہ اور بڑا ہونے پر چھوٹے ٹٹوؤں، گھوڑوں اور یاک (ایک قسم کے بیل) پر سوار ہو کر۔ یہ کھیل بڑا سخت اور طوفانی ہوتا ہے، جس میں بہ ظاہر کسی قاعدہ کی پابندی نہیں کی جاتی ہے۔ جوشیلے کھلاڑیوں کے دانت تک شہید ہو جاتے ہیں جس پر یہ بڑا فخر کرتے ہیں۔ کوہ پیمائی، تیرنا، زور آزمائی اور کُشتی، نیزہ بازی وغیرہ ان کے پسندیدہ عام کھیل ہیں۔ شکار ایک تفریحی مشغلہ ہے، جس سے گوشت کی کمیابی کی تلافی بھی ہو جاتی ہے۔ مگر عورتوں کے تفریحی مشاغل صرف سینے پرونے اور خانہ داری تک محدود ہیں"

کھٹملوں کا خاندان بہت وسیع ہے، جس کی کم از کم ۳۵ انواع متعین ہو چکی ہیں مگر ان میں سے تین خاص جنسیں بہت اہم ہیں (جن کا بیان ذیل میں درج ہے)

اس خاندان کے ممتاز ترین خصائص یہ ہیں :

جسم پچکا ہوا، جس کی بدولت کھٹمل درزوں اور شگافوں میں بہ آسانی رینگتے ہوئے داخل ہو سکتے ہیں۔ ان میں پَر نہیں ہوتے بلکہ پروں کے آثار باقیہ کے طور پر اگلے حصّہ میں سر سے پیچھے چھوٹی چھوٹی سخت و دبیز گدیاں (الائٹرا) ہوتی ہیں۔ منقار یا چونچ جو فلقدار یا مقطوع ہوتی ہے۔ سر اور سینہ کی بطنی سطح پر ایک میزاب یا نالی میں قیام رکھتی ہے۔ سر چوڑا اور چھوٹا ہوتا ہے، جس میں دو نمایاں اور اُبھری ہوئی مرکّب آنکھیں لگی ہوئی ہوتی ہیں۔ مجسّے (سینگ جیسے ٹٹولنے کے باریک اور لمبے آلے) چار ہوتے ہیں اور ہر مجسّہ مقطوع یا جوڑدار ہوتا ہے۔

کھٹملوں کی تین خاص جنسیں یہ ہیں : (۱) سیمکس (۲) ایسیاکس اور (۳) ہیماٹوسِفان۔

جنسِ سیمکس۔ اس جنس کی کئی انواع ہیں، جن میں سے دو ہمیشہ انسان پر طفیلی ہوتی ہیں :

۱۔ مدارینی کھٹمل اور ۲۔ عام کھٹمل۔ یہ دونوں ہمیشہ گھروں میں ہوتے ہیں اور انسانی خون ان کی اصلی خوراک ہے۔ گو یہ چوزوں، خرگوشوں اور چوہوں کا خون بھی رغبت کے ساتھ چوستے ہیں۔

عام کھٹمل

یہ دیواروں، بستروں، الماریوں وغیرہ میں پایا جاتا ہے اور معتدل خطّوں کا باشندہ ہے۔ اس کا جسم چپٹا ہوتا ہے۔ بالغ کھٹمل ۴۔۵ ملی اور تقریباً تین ملی میٹر چوڑا ہوتا ہے۔ اس کی بو خاص اور ممیز ہوتی۔ ایک خاص بودار غدی مادّے سے پیدا ہوتی ہے، جس کے غدد اس شکم پر کھلتے ہیں۔ خیال کیا جاتا ہے یہ غدد حفاظتِ ذات کا کام د۔ جنسی کشش بھی رکھتے ہیں۔ نر اور مادہ کھٹمل اپنے جسمانی خصائص سے بہ آسانی شناخت کیے جا سکتے ہیں۔ یہ خصائص حیوانیات کے کے لیے خاص دل چسپی رکھتے ہیں۔

عام کھٹمل دراصل انسانی خون پر طفیلی زندگی بسر کرتے ہیں ملنے پر یہ مرغیوں، چوزوں، سفید اور بھورے چوہوں، وغیرہ کا خون لگتے ہیں۔ ان کی عادت ہے کہ اپنی خوراک کی تلاش میں رات کے وقت باہ اور دن کے وقت اپنی کمین (آرام دہ درزوں، شگافوں، و عموماً انسانی خواب گاہوں میں، دیوارو ہوتے ڈھیلے دیواری کاغذوں اور ابریوں کے نیچے، فرش اور درزوں میں، پلنگ کی چولوں، لکڑیوں وغیرہ کے میں، بستر اور گدیلوں توشکوں کی سلوٹوں میں، ب کے نیچے اور تہوں میں اور چوہوں، چوزوں، خرگو کے پنجروں اور ڈربوں میں) بے غل و غش چھپے پڑے رہتے ہیں یہ گروہ پسند ہوتے ہیں، لہٰذا سرایت زدہ مقامات میں ان کے جھنڈ پائے جاتے ہیں۔ ان کی جُفتی بے قاعدہ وقفوں سے ہوا کرتی ہے اور کمین گاہوں میں ہی دیے جاتے ہیں۔ کھٹمل کا انڈا موتی جیسا سفید اور بتدریج زردی مائل سفید رنگ کا ہوتا جاتا ہے۔ اس کا چھلکا نظر آتا ہے اور اُس پر ایک ڈھکنا یا ٹوپی چڑھی ہوئی ہوتی ہے۔ بچّہ باہر نکلتا ہے تو یہ ڈھکنا کھل پڑتا ہے۔ ہر مادہ ۷۵ تا ۲۰۰ انڈے قابلیت رکھتی ہے (ایک مادہ نے جملا انڈے ۵۴۱ دیے۔) انڈے سب ایک ہی وقت میں نہیں نکلتے، بلکہ روزانہ ایک، دو، تین، تھوڑے گھانوں میں دیے جاتے ہیں۔ (جب ایک مادہ کھٹمل کو اور غذا کے ساتھ محبوس رکھا گیا تو مادہ نے ۱۰۵ دن میں ۷۴ ا

ورانڈے دینا صرف موسم سرما کی آمد پر بند کیا، نر کھٹمل زیادہ دنوں تک، کم
زکم چھے سات ماہ سے لے کر ایک سال تک زندہ رہتا ہے۔ کھٹمل عرصۂ دراز
ت فاقہ برداشت کر سکتے ہیں، بالخصوص موسم سرما میں، جب کہ وہ سُست
بے عمل ہو جاتے ہیں۔ بالغ کھٹملوں کو پورے ایک سال تک بلا غذا کے
محفوظ رکھا گیا ہے اور نوزاد بچے ۷۰ دن یا زائد تک فاقہ برداشت کر سکتے ہیں۔

داریئی کھٹمل

یہ مداریئی اور زیر مداریئی خطّوں میں، بالخصوص ایشیا میں، وسیع
دے پر پھیلا ہوا ہے۔ یہ عام کھٹمل سے قریبی مشابہت رکھتا ہے، مگر اس کے
ئی صدر کے جانبی حاشیے گول ہوتے ہیں اور وہ نشیب جس میں سَر قیام
پذیر ہوتا ہے، کم گہرا ہوتا ہے۔ بچے انڈے سے نکلنے کے بعد ۳۰ تا ۴۰ دن میں
غ درجہ کو پہنچ جاتا ہے۔ بالغ کھٹمل چھے سے آٹھ ماہ تک زندہ رہتا ہے۔

ٹملوں کا پھیلاؤ

کھٹمل گروہ پسند ہوتے ہیں اور اپنی غذائی رسد کے قریب ہی
تے ہیں۔ ان کا پھیلاؤ زیادہ تر انسانی سرگرمیوں کے ساتھ وابستہ رہتا ہے۔
ے کہ کھٹمل بہ آسانی کپڑوں میں چھپ جاتے ہیں اور اُن کے انڈے اُن کی
کمین گاہوں میں دیے جاتے ہیں، لہٰذا ان کا پھیلاؤ زیادہ تر اس پر منحصر
ہے کہ انسان ہی اُنھیں اپنے گھریلو سامان یا اپنے کپڑوں وغیرہ کے ساتھ
یا لے جائے۔ اگر ایک واحد حاملہ مادہ اتفاقاً کسی گھرانے میں پہنچ جاتی ہے
ہ جلد ہی وہاں ایک خاصی بڑی نو آبادی پیدا کر دیتی ہے۔ مزید برآں
ے نہایت تیزی سے ایک جگہ سے دوسری جگہ پہنچ جاتے اور بہ آسانی
ے آدمی سے دوسرے آدمی پر منتقل ہو جاتے ہیں۔ اس کا مشاہدہ پُرہجوم
گاڑیوں، کشتیوں، بسوں، تفریحی مقامات، ہوٹلوں وغیرہ میں
ئے دن ہوتا ہے۔ پُرہجوم شہری مکانوں، دیوان خانوں، کرایہ کے
ں، مسافر خانوں وغیرہ میں وہ پینے کے پانی کے نلوں اور گرم پانی
ں پر سے گذر کر ایک جگہ سے دوسری جگہ چلے جاتے ہیں، بالخصوص
ل اُن کی غذائی رسد دُور ہٹالی گئی ہو۔ سینما گھروں اور تماشہ گاہوں
بچے میں بھی کھٹملوں کے اڈے ہوتے ہیں۔

پھر یہ بات بھی ہے کہ کھٹمل طویل مدت تک فاقہ برداشت کر سکتے
بالخصوص موسم سرما میں۔ چناں چہ بہت دنوں تک خالی پڑے

رہنے والے مکانات، مثلاً گرمائی ہوٹلوں، کاٹیجوں اور ڈاک بنگلوں وغیرہ
میں اُن کی چھاؤنیاں سال بہ سال قائم رہتی ہیں۔ چوں کہ وہ پرندوں،
چوہوں، خرگوشوں، بلیوں، کتوں، بندروں اور مویشی کے بچھڑوں
تک سے اپنی خونی غذا حاصل کر سکتے ہیں۔ لہٰذا اغلب ہے کہ انسان کی
غیر موجودگی کے زمانوں میں وہ انھیں جانوروں سے غذا حاصل کر کے
گذر بسر کر سکتے ہوں۔ بیک گر کھٹملوں کے طریقۂ انتشار کی ایک دلچسپ
مثال بیان کرتے ہیں۔ پہلی جنگِ عظیم میں مشرقی افریقہ کے ایک محاذ پر
کھٹملوں نے بعض سپاہیوں کی ٹوپیوں کے کارک کے استر میں اپنا بسیرا
بنا لیا۔ چوں کہ رات کے وقت سب ٹوپیوں کا انبار ایک جگہ جمع کر دیا جاتا
تھا، اس لیے ساری متعلقہ فوج کی ٹوپیاں جلد ہی کھٹملوں سے ماؤف۔
دشرابور ہو گئیں، جس کا نتیجہ یہ ہوا کہ اس محاذ کے تمام سپاہی کھٹملوں
کے حملے کی وجہ سے اپنے سر کھجاتے رہتے۔

بہبودِ انسان پر کھٹملوں کی اثر اندازی

کھٹمل انسان پر دو طرح سے اثر انداز ہوتے ہیں:

(۱) اُن کے خصائص گزیدگی وخوں آشامی کی وجہ سے

(۲) جراثیم امراض کو منتقل کر کے، یا مرضی طفیلیات کے مدارج
نشو و نما کے کسی مرحلے میں اس کے میزبان بن کر۔

گزیدگی۔ کھٹملوں کے کاٹنے کے اثرات

بعض آدمی ان کے کاٹنے سے شدید تکلیف میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔
بعض کو کوئی تکلیف نہیں ہوتی، بلکہ کاٹنے کی خبر تک نہیں ہوتی۔ بعض
اُن کے حملوں سے مامون (خاص مناعت یا مامونیت رکھنے والے) معلوم
ہوتے ہیں۔ پوری (۱۹۲۴ء) کی تحقیقات سے ظاہر ہوا ہے کہ کھٹملوں کا لعابِ
دہن (جس میں ایک خاصہ قوی مانع انجماد خون مادہ۔ اینٹی کوآگیولین۔
ہوتا ہے) خراش اور جلن پیدا کر دیتا ہے۔ کاٹنے کی تکلیف بچوں کو سب
سے زیادہ ہوتی ہے۔ حسّاس افراد میں شدید خراش پیدا ہو جاتی ہے۔
کاٹنے کے مقام پر سخت ددوڑے یا چٹے پڑ سکتے ہیں اور پھر ثانوی سرایت
واقع ہو سکتی ہے۔ شدید حالتوں میں نمایاں اعصابی ردِ عمل ہو کر ہاضمہ میں
فتور بھی ہو سکتا ہے۔ ایک مریض کی ایسی حالت کو تومیورا ستھینیا"
یا ضعف اعصاب تشخیص کر لیا گیا اور اسی مرض کا علاج بھی اختیار کیا گیا،

گر جب مریض کے کمرے کا غور سے معائنہ کیا گیا تو وہاں کھٹملوں کی فراوانی پائی گئی، اُن کے لشکر در لشکر موجود ملے۔ نجاسات کی دھونی دینے کے بعد پورے ڈیڑھ پاؤ کھٹمل جمع کیے گئے اور مریض جلد ہی شفایاب ہو گیا۔

بد قسمتی سے کھٹملوں کے مسلسل و دیرپا حملوں کے اثرات سے متعلق اب تک کافی مواد نہیں حاصل ہو سکا ہے۔ تاہم یہ تو معلوم ہو گیا ہے کہ ان موذیوں کی کثرت بے خوابی و بدخوابی، نقصانِ خون، اعصابی اختلال و ردِ عمل، فتوراتِ ہضم وغیرہ پیدا کر کے مجموعی طور پر حیویت (قوت و قابلیت حیات) کو اس قدر گھٹا دیتی ہے کہ ان کے شکار، بالخصوص چھوٹے بچے، امراضِ جاریہ سے جلد متاثر و حساس ہو جاتے ہیں۔

کھٹمل اور امراض

چوں کہ کھٹملوں اور انسان میں قریبی ربط و رشتہ موجود ہے، اس لیے خیال کیا گیا ہے کہ یہ خون آشام طفیلیے انتقالِ امراض میں ضرور کوئی نہ کوئی حصہ رکھتے ہوں گے۔ اس خیال کے تحت بہت کچھ سرگرم تحقیقات کے باوجود تمام حاصل شدہ نتائج یا تو منفی ہیں یا ناکافی و غیر قطعی۔ عملی تجربات سے یہ تو واضح ہو گیا ہے کہ گلٹی دار طاعونی جراثیم آمیز خون چوسنے کے بعد ۴۸ دنوں تک یہ کھٹمل طاعونی جراثیم کو جانوروں میں منتقل کر سکتا ہے، تاہم اس کا کوئی ثبوت بہم نہیں پہنچا ہے کہ کھٹمل انسانی انتقالِ مرض میں کوئی حصہ رکھتا ہے۔

بہت سے مرضی جراثیم۔ مثلاً جذام، سل و دِق اور حمیاتِ محرقہ کے جراثیم کے ساتھ تجربات کرنے پر منفی نتائج حاصل ہوتے ہیں۔ کھٹملوں اور کالا آزار اور قرحۂ مشرقی کے جراثیم کے ساتھ نہایت ممتد مرض حالات میں بھی وسیع تجربات کیے گئے مگر پھر بھی ان امراض کو منتقل کرنے میں ناکامی رہی۔ حمیاتِ ناکسہ کی حالت میں بھی تجربات ناکام رہے، گو کھٹمل سرایت زدہ ہو گئے اور پیچ مویہ جراثیم اُن کی آنت میں اور سیلوجی سیال کے اندر طویل عرصوں تک زندہ رہے۔ سرایت زدہ کھٹملوں کی گزیدگی سے انتقالِ مرض نہیں واقع ہوا، اگرچہ سرایت زدہ کھٹملوں کو تجربی جانوروں کی پچھنے لگائی ہوئی جلد پر کچل کر ملنے سے، یا ایسے کھٹملوں کے خون آمیز لمف کی پچکاری جانوروں میں لگانے سے اُن میں جراثیم مرض منتقل ہو گئے تھے۔ جب حمیاتِ ناکسہ کثیر التعداد کھٹملوں کی موجودگی میں وبائی شکل اختیار کر لیں تو انسانی سرایت کا وقوع ممکن ہے، گو معمولاً معمولی از جوئیں موجود ہوتی ہیں اور یہی انتقالِ مرض کرتی ہیں۔ فرانسس۔ بتلا دیا ہے کہ عام کھٹمل اپنی گزیدگی سے ٹولاریمیا کا مرض ایک سرایت چوہے سے دوسرے تن درست چوہوں میں ۱۷ دن تک منتقل کر نیز چوہوں میں سرایت اس وقت بھی واقع ہو جاتی ہے جب کہ وہ زدہ کھٹملوں کو کھا لیتے ہیں۔ سرایت زدہ کھٹملوں کے براز میں بھی کے زہریلے جراثیم، تاریخِ سرایت کے بعد سے کم از کم ۲۵۰ دنوں تک موجود پائے گئے ہیں۔

کھٹملوں کی روک تھام

دوسری عالمگیر جنگ کے دوران میں کھٹملوں کی روک تھ ایک تقریباً مکمل طریقہ دریافت کر لیا گیا۔ ڈی ڈی ٹی کو صحیح طر استعمال کرتے سے کھٹملوں کی نہ صرف روک تھام کی جا سکتی ہے کی تمام جنم بھومیوں کو کُلّیتہً پاک و صاف بھی کیا جا سکتا ہے، جس کھٹمل بھی باقی نہیں رہتا۔ جائے وقوع کے لحاظ سے ڈی ڈی ٹ فی صد طاقت کا محلول یا مستحلب استعمال کیا جا سکتا ہے۔ جہاں ا چھڑکاؤ (رشاس یا پھوار) ممکن نہ ہو، وہاں سفوف ڈالا جا سکتا (اگرچہ سفوف محلول کے برابر کارگر نہیں ہوتا) چھڑکاؤ کرنے سے پہ حجرے یا مکان کو اچھی طرح صاف کر لینا ضروری ہے۔ ازاں بع بستروں، گدیلوں، تکیوں، پلنگوں کی پٹیوں، جوڑوں اور کونو پر پچکاری سے محلول کی دھار (نہ کہ صرف پھوار) اچھی طرح مار مار چیزوں کو تر بہ تر کر دینا چاہیے۔ پھر تمام درزوں، شگافوں، تختو فرشوں وغیرہ پر (اُن کو ہٹا ہٹا کر آگے پیچھے اوپر نیچے سب طرف سے) یہی ع چاہیے۔ دیواروں، دریچوں، دروازوں اور کمرے کے ہر حصے اور کو پر چھڑکاؤ کرنا چاہیے۔ جن کھٹملوں پر چھڑکاؤ پڑے گا وہ تو سب مر جا مگر ممکن ہے کہ بہت سے کھٹملوں تک چھڑکاؤ نہ پہنچے۔ تاہم دیواروں، اور پلنگ وغیرہ پر ڈی ڈی ٹی کی جو تہ باقی رہ جائے گی، وہ اس میں آنے والے تمام کھٹملوں کو ہلاک کر دے گی۔ تجربات سے ظاہر ہوا ک رہی ہوئی تہ کا اثر بہت دیرپا ہوتا ہے اور کم از کم ایک سال تک ہے۔ اگر محلول کا چھڑکاؤ کیا جا سکتا ہو تو تمام چیزوں پر اور ہر جگہ

یا ۰ انی صد طاقت کا سفوف ڈال دینا چاہیے، جس پر نقل و حرکت کرنے والے کھٹمل مر جائیں گے۔ غرض ان طریقوں کو صحیح طور پر اور بروقت کام میں لانے سے کھٹملوں کا قلع قمع کیا جا سکتا ہے۔

گندھک کے بخارات کی دھونی بھی کارگر ہوتی ہے، مگر اس کے لیے زیادہ محنت و اہتمام کی ضرورت ہوتی ہے۔ دھونی دینے سے پہلے کمرے سے ہوا کے باہر نکلنے کے تمام سوراخوں، درزوں، شگافوں وغیرہ پر کاغذ چپکا کر انھیں اچھی طرح بند کر دینا چاہیے تاکہ دھواں اندر ہی رہے۔ دھات کی تمام چیزوں اور ملبوسات کو (جن کے گندھک کے بخارات سے خراب اور بے رنگ ہو جانے کا احتمال ہو) دھونی دینے سے پہلے باہر ہٹا دینا چاہیے۔ گندھک کی مقدار فی ایک ہزار مکعب فیٹ کی فضا کے لیے دو سیر کی شرح سے ہونی چاہیے۔ اسے ایک لوہے کی کڑھائی میں جلانے کے لیے ایک ناند کے اندر رکھ دینا چاہیے، جس کے اندر پانی بھرا ہوا ہو۔ اس احتیاط کی وجہ سے پگھلی ہوئی گندھک فرش وغیرہ پر نہیں گرنے پائے گی۔ کڑھائی میں رکھی ہوئی گندھک پر ایک پیالی بھر غیر مصفّٰی اسپرٹ (الکحل) ڈال کر اُسے سلگا دینا چاہیے۔ عمارت کے تمام کمروں میں جلتی ہوئی گندھک کی ایسی کڑھائیاں رکھ کر تمام دروازوں، دریچوں وغیرہ کو کئی گھنٹوں تک بند رکھنا چاہیے۔ گندھک کی موم بتیاں بھی اسی طرح جلائی جا سکتی ہیں، مگر اس کی بڑی احتیاط ضروری ہے کہ کہیں اُن سے آگ نہ لگنے پائے اور موم بتیاں کافی تعداد میں جلانا چاہیے۔

ڈی ڈی ٹی اور کھٹمل مارنے کی دھونی کے زہریلے اثرات سے بچنے کے لیے خاص اور سخت قواعد کی پابندی ضروری ہے۔ متمدن ممالک میں ایسے قواعد بورڈ آف ہیلتھ کی طرف سے ہر بڑے شہر میں نافذ کیے جاتے ہیں۔ کم از کم اتنا تو ضرور کرنا چاہیے کہ ڈی ڈی ٹی یا گندھک وغیرہ کی دھونی کے زہریلے اثرات سے بچنے کے لیے اُس کمرے کے اندر کسی بچے، آدمی، یا جانور کو نہیں ٹھہرنے دینا چاہیے اور چند گھنٹے تک کمرے کو بند رکھنے کے بعد جب اُس کے دروازے کھولے جائیں تو کافی دیر تک اُس کی ہوا کو خوب صاف ہونے دینا چاہیے اور اس کے بعد اندر داخل ہونا چاہیے۔

نفسیات

احساسِ کمتری کی اہمیت

ریناں رے نے ایک کتاب لکھی ہے جس کا نام ہے "احساسِ کمتری کی اہمیت" اس کتاب میں یہ ثابت کرنے کی کوشش کی گئی ہے کہ احساسِ کمتری ایک پوشیدہ قوت ہے، جو انسان کو کامیابی حاصل کرنے کی طرف رجوع کرتی ہے اور اس میں ایک قسم کی کسک اور لگن پیدا کر دیتی ہے جو اُسے اکساتی ہے اور آخر کامیاب بنا کے رہتی ہے۔ اس کتاب کے مطالعہ سے عام آدمیوں کو خود اپنی ذات کے سمجھنے میں اور دوسرے انسانوں کو سمجھنے میں بڑی مدد ملتی ہے۔ ہم اس کے چند اقتباسات ذیل میں درج کرتے ہیں۔

کمتری کے شدید احساس نے بہت سے لوگوں کو ترقی کی بلند ترین منزلوں تک پہنچایا ہے۔

کوئی شخص بغیر احساسِ کمتری کے کامیابی حاصل نہیں کر سکتا۔

کوئی شخص باوجود احساسِ کمتری کے کامیاب نہیں ہو سکتا۔

ہر شخص جو کامیابی حاصل کرتا ہے احساسِ کمتری کی وجہ سے حاصل کرتا ہے۔

خوش قسمتی سے ہر شخص میں احساسِ کمتری موجود ہے۔

تمہیں اس میں شبہ ہے؟ شاید تمہارا خیال یہ ہے تمہیں کمتری کا نہیں برتری کا احساس ہے۔ آؤ اسی قسم کے ایک شخص کی حالت پر غور کریں۔

میں نیویارک کے کلب میں آلبرٹ ڈورنے کا مہمان تھا۔ ڈورنے ایک بڑا تجارتی آرٹسٹ تھا اور بہت بڑی تنخواہ پاتا تھا۔ میرے تعلقات اس سے بہت اچھے تھے۔ میں نے اس سے پوچھا "تم احساسِ کمتری کا شکار تو نہیں ہو؟"

اُس نے تھوڑی دیر سوچا اور کہنے لگا "بالکل نہیں، بلکہ شاید یہ کہنا زیادہ صحیح ہوگا کہ میں احساسِ برتری میں مبتلا ہوں۔"

تھوڑی دیر بعد میں نے اُس کی "ٹائی" کی تعریف کی۔ واقعی وہ ٹائی بہت عمدہ تھی۔

وہ کہنے لگا "میں نائز کے یہاں سے ٹائیاں خریدتا ہوں" (نائز کے یہاں بیس ڈالر تک کی ایک ٹائی ملتی ہے)

اُس کی قمیص پر ہاتھ سے کاڑھا ہوا جو ایک چھوٹا سا مونوگرام بنا ہوا تھا میں نے اس کی تعریف کی۔

کہنے لگا "میں سُلکا کے یہاں سے خاص طور پر آرڈر دے کر اپنی ناپ کی قمیصیں بنواتا ہوں۔" (سُلکا کے یہاں ایسی قمیص چالیس ڈالر سے کم میں تیار نہیں ہو سکتی)

میں نے کہا "تمہارا سوٹ بھی بہت اچھا سلا ہوا ہے۔"

اُس نے جواب دیا "میں ڈی گیز کے یہاں سوٹ سلواتا ہوں" (ڈی گیز کے یہاں کوئی سوٹ دو سو پچھتر ڈالر سے کم میں نہیں سل سکتا)

میں مُسکرانے لگا۔

وہ بولا "آخر تمہارا مطلب کیا ہے، کیا تمہارے ان سوالات کا تعلق احساسِ کمتری سے تو نہیں ہے؟"

"شاید ایسا ہی ہو"

"کیا تمہارا مطلب یہ ہے کہ اعلیٰ درجہ کا لباس میں کمتری کے احساس کو دُور کرنے کے لیے پہنتا ہوں؟"

"عموماً ہوتا تو یہی ہے۔"

اس نے کہا "اچھا اب میں سمجھا تمہارا مطلب کیا ہے۔ دیکھو میں تمہیں ایک واقعہ سناؤں۔ تم نے میرا اسٹوڈیو دیکھا ہے، (میں نے مینہاٹن میں اس کا شان دار اسٹوڈیو دیکھا تھا) میں اپنے اسٹوڈیو کی کھڑکی سے وہ چھوٹا سا مکان دیکھا

کرتا ہوں، جہاں میری ماں پہرہ دار تھی، وہیں وہ کپڑے دھوتی تھی اور فرش پر سوتی تھی، ہم ہمیشہ سردی کے مارے ٹھٹھرا کرتے تھے، بھوکوں مرتے تھے اور چیتھڑے لگائے رہتے تھے۔ مجھے یاد ہے جب میں آٹھ برس کا تھا تو میرے پاس صرف ایک سوٹ تھا۔ پتلون کا وہ حصہ جو سرین پر تھا اس قدر بوسیدہ ہو گیا تھا کہ ماں لاکھ کوشش کرتی تھی، مگر اس پر پیوند نہ لگ سکتا تھا۔ اس کی تلافی کرنے کے لئے آج میرے پاس تین تین سو ڈالر کے سوٹ ہیں۔ مجھے وہ دن بھی یاد ہیں جب میں لڑکپن میں خود سے کہا کرتا تھا "وہ دن بھی آئے گا جب میرے پاس دنیا بھر میں سب سے اچھے کپڑے ہوں گے۔"

اس کی گفتگو جاری رہی "ذرا سوچو، بالکل اسی طرح بچپن کی ساری محرومیوں کا ردِ عمل مجھ پر ہوا ہے۔ میلوں تک پھیلی ہوئی گندی اور تاریک بستیوں میں شاید مجھ سے زیادہ خراب صحت والا لڑکا کوئی نہ ہوگا۔ معمولی بیماریاں تو خیر رہتی ہی تھیں۔ مجھے تو ملیریا، نمونیا، دق اور امراضِ قلب سب ہی نے باری باری ستایا، مگر رفتہ رفتہ میں نے اپنی صحت ٹھیک کر لی اور ایک تن درست و توانا جسم کا مالک بن گیا۔

مَیں نوعمری میں آرٹسٹ بننا چاہتا تھا، لیکن آرٹسٹ کا کام سیکھنے اور تربیت حاصل کرنے کے لیے میرے پاس روپیہ نہیں تھا۔ میں نے خود ہی کام کرنا شروع کر دیا۔ میں نے کبھی کسی آرٹ اسکول کے اندر قدم نہیں رکھا۔ غرض بہ حیثیتِ مجموعی میرے احساسِ کمتری نے مجھے بہت فائدہ پہنچایا۔"

جب آلفرڈ ایڈلر چھوٹا سا لڑکا تھا تو وہ اور اُس کا بھائی ایک روز ایک پلنگ پر سو رہے تھے۔ صبح کو جب آلفرڈ کی آنکھ کھلی تو اُس نے اپنے بھائی کو مُردہ پایا۔ اس واقعہ کا بڑا زبردست اثر اس پر ہوا اور اس نے ڈاکٹر بننے کا ارادہ کر لیا، تاکہ موت سے جنگ آزمائی کر سکے۔

شروع ہی میں اُسے بعض ایسے واقعات سے واسطہ پڑا، جنھوں نے اس کی رہنمائی انسانی ذہن کے متعلق بعض نئی باتوں کی طرف کی۔ ایک مریض کا دل معمولی سائز سے کہیں زیادہ بڑا ہو گیا تھا۔ زیادہ غور سے معائنہ کیا تو معلوم ہوا کہ ایک والو میں کچھ رکاوٹ پیدا ہو گئی ہے، جس سے خون کافی مقدار میں پھیپھڑوں تک نہیں پہنچ سکتا۔ اُسے خیال آیا کہ شاید اس کمی کو پورا کرنے ہی کے لیے دل پھیل گیا ہے اور اس کا سائز بڑا ہو گیا ہے

ایک اور مریض کا گُردہ خراب ہو گیا تھا وہ نکال ڈالا گیا۔ ایڈلر نے دیکھا کہ دوسرا گردہ نارمل سائز سے کافی زیادہ بڑا تھا۔ جب ایک گر تو دوسرے گردہ کو زیادہ کام کرنا پڑا اور اس میں زیادہ قوت آگئ بڑا ہو گیا۔ ظاہر ہے کہ وہ دوسرے گردہ کی کمی کو پورا کرنے کی کوش اس قسم کے مظاہرے اس قدر باقاعدگی کے ساتھ ظہور میں آئے، ج پایۂ ثبوت کو پہنچ گئی کہ جسم کا یہ قاعدہ ہے کہ ذاتی سلامتی کے لیے د سے بدلتا رہتا ہے۔

ایسا معلوم ہوتا ہے کہ انسان اکثر اپنی کسی معذوری کی کامیابی حاصل کرتا ہے۔ گویا کہ انسان کو جست لگانے کے لیے کس رکاوٹ کی ضرورت ہے اور جتنی اونچی وہ ٹٹی ہوگی، اتنی ہی او لگا سکے گا۔

تمام جانوروں میں صرف انسان ہی ایسا ہے، جو اپنی کو واقف ہے، جسے کمتری کا احساس ہے اور اس کی تلافی کرنا چاہ ایڈلر کے خیالات۔

ہو سکتا ہے کہ دھندلا سا، غیر واضح سا کمتری کا احساس تم رہے اور تم کبھی اس کا سبب معلوم نہ کر سکو، لیکن اگر تم کوشش معلوم کر سکتے ہو اور اس کا علاج کر سکتے ہو۔ تنہائی میں بیٹھ کر اپ سے بدتر باتوں کا خود سے اقبال کرو اور خود کو ٹھیک کرنے کی کو مشکل ہے، مگر انسان بجائے خود ایک بھول بھلیاں ہے۔ پھر بھ مل جائے تو راستہ مل سکتا ہے اور بقول ایڈلر کے اشارہ موجود ہے کہ میری زندگی کا مقصد کیا ہے؟" ایڈلر کہتے ہیں "ہر انسان کی ز مقصد ہوتا ہے، جو عموماً بچپن ہی میں متعین ہو جاتا ہے۔ شروع محض ایک خواہش ہوتی ہے غلبہ حاصل کرنے کی، اقتدار حاصل کر بنیادی مقصد ہم سب کا وہی رہتا ہے۔ تفوق، برتری، نام ور تمہارے مقاصدِ زندگی کسی اصلی یا خیالی کوتاہی کی تلافی ہوتے ہی احساسِ کمتری کا ــ تلافی کے لیے اُکسانا۔"

ایک آدمی تھا اتنا بدصورت، اتنا کریہہ المنظر کہ لوگ اس تو منھ پھیر لیتے تھے۔ اس نے اپنی صورت اپنی وضع قطع کو بہتر بنا کبھی نہیں کی۔ لباس سے انتہائی بے پروائی ظاہر ہوتی تھی۔ ایک پتلون، ایک ڈھیلا ڈھالا کوٹ جیسے چھتری کا غلاف ہو۔ اس لبا

لبائی، بھونڈی چال، لٹکتے ہوئے لمبے لمبے ہاتھوں کی بدنمائی
ں ہو جاتی تھی۔
رف یہ کہ وہ بہت ادنیٰ درجہ کے لوگوں میں پیدا ہوا تھا، بلکہ اس
رتا تھی۔ اپنی ساری زندگی اسے اپنی معاشرتی کوتاہیوں کا احساس رہا
ں ہے جس نے اس سے زیادہ نیچے درجہ سے اپنی زندگی شروع کی ہو
و امریکہ میں اس سے زیادہ بلندیوں پر پہنچا ہو۔ یہ ابراہم لنکن تھا۔
ں کے پاس دولت نہ تھی، اس کی سماج میں کوئی پوزیشن نہ تھی۔ پھر
اپنی ساری کوششیں صرف ایک مقصد کی طرف مرکوز کر دیں۔
بننا، مگر اس کی یہ اولوالعزمی کسی تنگ نظری اور خود غرضی کی بنا پر
تمام اوصاف نوعِ انسانی کی خدمت کے لیے وقف کر دینا
۔

عورتوں کا حال دیکھو۔ کوئی عورت چاہے وہ کیسی ہی حسین، مالدار
ں نہ ہو، ایسی نہیں ہے جو اپنی جنس کی وجہ سے احساسِ کمتری
۔ لڑکوں کے موردِ عنایت ہونے کی وجہ سے عورت کا یہ احساس
ی میں شروع ہو جاتا ہے اور پھر زندگی کے ہر شعبہ میں جاری رہتا
دنیا میں پیدا ہوتی ہے، جہاں پیدائش کے وقت بھی اس کا
خوشی سے نہیں کیا جاتا جتنی خوشی سے لڑکوں کا استقبال کیا
ں ادنیٰ درجہ کی خدمتیں اس کے سپرد کی جاتی ہیں جو مردوں کی
ت ہیں، جہاں اس کی خود اعتمادی کو بچپن ہی سے کچلا جاتا ہے،
سے قیاس کی جا سکتی ہے کہ عورت کا کیا حال ہو گا۔ بہت سی ایسی
ہم کی مزاحمت کے بغیر اطاعت قبول کریں گی۔ کچھ ایسی ہوں گی
کمتر سمجھنے لگیں گی اور اسی میں مگن رہیں گی، کچھ جنگ پر آمادہ
در دونوں جنسوں کی مساوات کا دعویٰ کریں گی اور سب یا قریب
یہ آرزو کریں گی کہ وہ مرد ہوتیں۔

ں صدیوں سے عورتوں کی حالت غلامی کی سی چلی آ رہی ہے
منتقل طور پر کمتری کا احساس پیدا ہو گیا ہے۔ اسے مرد نے تعلیم،
سب سے محروم کر دیا ہے۔ پھر اس کے بعض اور فرائض تو
بود کر رکھا ہے۔ بچے پیدا کرنا، ماں کے فرائض انجام دینا،
۔

سماجی نقطۂ نظر سے دیکھا جائے تو آج بھی مرد عورت سے کہیں زیادہ آزاد ہے۔ عورت جو چاہے، جب چاہے، جس طرح چاہے نہیں کر سکتی۔

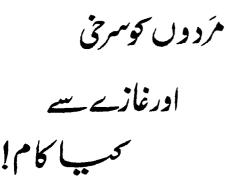
ادھر ماہرینِ نفسیات نے ایک نیا نظریہ پیش کیا ہے۔ وہ کہتے ہیں اصل میں عورتوں کو مردوں پر فوقیت اور برتری حاصل ہے۔ ایشلے مانٹیگو مشہور عالمِ انسانیات نے اپنی کتاب "عورتوں کی قدرتی برتری" میں اس نظریہ کی پُر زور حمایت کی ہے۔ وہ پہلے برتری کی تعریف اس طرح کرتے ہیں "کسی وصف میں برتری کا اندازہ کرنے کے لیے، خواہ وہ حیاتیاتی ہو، یا معاشرتی، یہ دیکھنا چاہیے کہ اس وصف نے زیادہ عرصہ تک زندہ رہنے کے فائدے بخشے ہیں یا نہیں۔ اگر تم زیادہ عرصہ تک زندہ رہ سکتے ہو، اگر تم بعض بیماریوں کو خود سے دُور رکھ سکتے ہو تو تم کو برتری حاصل ہے۔

عورتوں کو حیاتیاتی نقطۂ نظر سے مَردوں پر فوقیت حاصل ہے، جسمانی قوّت کے اعتبار سے نہیں، بلکہ جسم کی ساخت کے اعتبار سے عورت کے پٹھے زیادہ قوی نہیں ہوتے، مگر پھر بھی وہ زیادہ عرصہ تک زندہ رہتی ہے۔ فاقہ، سردی، گھاتا، تھکان، صدمہ، علالت اور دوسری مصیبتیں عورت کو اتنا پست اور بے حال نہیں کرتیں، جتنا مرد کو کر دیتی ہیں۔ قریب قریب ہر عمر میں مرد کی شرح اموات عورتوں سے زیادہ ہے۔

تیس سے زیادہ عارضے ایسے ہیں، جن میں مرد زیادہ مبتلا ہوتے ہیں اور عورتیں بہت ہی کم ان سے متاثر ہوتی ہیں اور اگر متاثر ہو جائیں تو بہت جلد چھٹکارا پا لیتی ہیں۔ رنگندھاپن، گنجاپن، معدہ کے زخم، گٹھیا وغیرہ ان بیماریوں میں عورتیں بہت کم مبتلا ہوتی ہیں۔ اس کا سبب شاید یہ ہو کہ انسانی نسل کو برقرار رکھنے کے لیے عورت کو بہت اہمیت حاصل ہے، اس لیے قدرت کو اس کی حفاظت منظور ہے"

مانٹیگو اس نتیجہ پر پہنچے ہیں کہ عورت کو ہر حیثیت سے مرد پر برتری حاصل ہے۔ مرد کے احساسِ کمتری نے اسے مجبور کیا کہ وہ اس کی تلافی کرے اور اس نے دنیا کی ہر چیز پر غلبہ حاصل کر لیا۔

اس طرح عورت کی قدرتی برتری نے مرد کی غیر قدرتی برتری کو جنم دیا۔

غرض احساسِ کمتری کی تلافی کے ذریعہ نمایاں کامیابی حاصل کرنے کی مثالیں دنیا میں بڑی کثرت سے موجود ہیں۔ جو لوگ شہرت اور ناموری کی بلندیوں تک پہنچے ہیں اُن میں بہت ہی کم ایسے ہوں گے، جن میں کوئی نہ

ان کا چہرہ تو
ماء اللحم کی تاثیر سے دمکتا ہے

مردانہ وجاہت کیلئے صحت و توانائی شرط ہے۔ یہاں ظاہری آرائش سے کام
نہیں چلتا۔ ماء اللحم سے اپنی صحت کو بحال اور چہرے کی رونق دوبالا کیجئے
یہ اس موسم میں جسمانی توانائی حاصل کرنے کا بہترین ذریعہ ہے۔
جدید طبی تحقیق کی مدد سے ماء اللحم کے خواص اور خوبی کو کمال تک پہنچا دیا
گیا ہے اور اب یہ ہر لحاظ سے ایک مکمل اور موثر ٹانک بن گیا ہے
جو صحت اور شباب کو قائم رکھتا ہے۔

ماء اللحم دوآتشہ

ہمدرد دواخانہ (وقف) پاکستان
کراچی — چاٹگام — لاہور — ڈھاکہ

ماء اللحم (دوآتشہ) llaham

HM-2/213 UNITED

خواتین کے لیے — بیوی چاہیے یا فرشتہ!

ہر نئی دُلہن ڈولے میں سے اُترتے ہی شہنائیوں اور گیتوں کی مدھر تانوں اور نغموں کی گونج میں اپنے نئے گھر کے متعلق حسین خوابوں کے تانے بانے بُننے لگتی ہے۔

ماں باپ کی تعلیم بڑی بوڑھیوں کی نصیحت کی روشنی میں وہ اپنے گھر کا ایک خاکہ تیار کرتی ہے اور اپنے آپ کو ایک کامیاب بیوی بنانے میں کوشاں ہو جاتی ہے۔

عام طور سے ایک کامیاب بیوی میں جو خصوصیات ہونی چاہییں ان کے لیے یہ خیال کیا جاتا ہے کہ اسے ایک خوش مزاج خاتون، اچھی ماں اور اچھی باورچن ہونے کے علاوہ امورِ خانہ داری کے دیگر نکات سے بھی پورے طور سے واقف ہونا چاہیے اور یہ کہ اس کو ایک اچھا شہری بھی ہونا چاہیے، لیکن یہ وہ خصوصیات ہیں، جو ایک عورت کو محض ایک عورت نہیں رہنے دیتیں، بلکہ اس کو فرشتوں کے مرتبہ پر پہنچا دیتی ہیں۔ پُرانی کہاوت ہے کہ پانچوں اُنگلیاں نہ کبھی برابر ہوئی ہیں نہ ہو سکتی ہیں۔ انسان میں خوبیوں کے ساتھ چند بُرائیاں بھی ہوتی ہیں۔

مذکورہ بالا خصوصیات محض سننے میں ہی بھلی معلوم ہوتی ہیں، لیکن عملی زندگی میں اول تو ناممکنات میں سے ہیں اور دوسرے یہ کہ گھر کے مکین ریلوے اسٹیشن کی سی سدھی بدھی زندگی گزارنے سے عاجز ہو جاتے ہیں۔

انسان کی فطرت ہے کہ وہ ہر چیز کو مکمل اور بے عیب دیکھنے سے جلد ہی اُکتا جاتا ہے۔ اُسے پھولوں کے ساتھ کانٹوں کی بھی خواہش ہوتی ہے۔ انسان کو پھولوں کی خوشبو تب ہی بھلی معلوم ہوتی ہے، جب وہ کانٹوں سے اپنے ہاتھ زخمی کر لیتا ہے۔

وقت پر عمدہ کھانے مل جانا، سجا سجایا گھر ہونا جہاں ایک تنکا بھی نہ پڑا ہو اور اسی طرح کے دوسرے انتظامات انسان میں اُکتاہٹ پیدا کر دیتے ہیں۔

وہ گھر کو گھر نہیں، دفتر سمجھنے لگتا ہے اور گھر کی ایسی سدھی بدھی زندگی تھوڑے عرصہ میں ہی اُسے تکلیف دہ معلوم ہونے لگتی ہے۔ شوہر کو جلد ہی اس بات کی تمنا ہونے لگتی ہے کہ کاش اس کی شریکِ حیات میں کچھ تھوڑی سی خامیاں بھی پیدا ہو جائیں کہ وہ گھر میں گھر سمجھ کر آئے اور پابندیوں اور تکلفات کے پردے اُٹھ جائیں۔

میرے خیال میں ہر عورت کو صرف اپنی قوت اور استعداد کے مطا اپنے گھر کو سنوارنا چاہیے۔ اگر وہ مندرجہ بالا غیر حقیقی اصولوں پر چلنے لگی تو و نہ تو خود خوش اور تن دُرست رہ سکتی ہے اور نہ دوسروں کو ہی خوش رکھ سکتی ہے۔ اگر وہ ہنسی خوشی کی زندگی گزارنا چاہتی ہے تو اس کے لیے یہ ضروری نہیں ہے کہ وہ گھر کو اتنا سجائے بنائے کہ خود اس کو دم مارنے کی فرصت نہ ملے۔ یا پھر ایسے عمدہ کھانے پکائے کہ سارا دن باورچی خانہ میں گزر جائے اور اس کو اتنا وقت نہ ملے کہ وہ کبھی اپنے شوہر سے دوسرے مسئلوں پر بات کر سکے اور اس کی دل جُوئی کسی اور طرح سے کرے۔

ایک اچھی بیوی وہ ہے جو اپنے گھر اور اپنے کنبہ کی دیکھ بھال اپنی جسمانی قوت اور ہمت کے مطابق خوشی خوشی کر سکے اور ساتھ ہی ساتھ اپنے کو گھر کی ضروریات کے مطابق کام کرنے کے لیے مستعد کر سکے۔ حد سے زیادہ دیکھ بھال بھی پورے گھر کو بجائے آرام کے تکلیف پہنچانے لگتی ہے۔

یہ بھی صحیح ہے کہ عورت کی تساہل پسندی، اس کا اپنے کو بلا وجہ کمزور اور بیمار سمجھنا، گھر اور کنبہ کو آرام پہنچانے میں بے پروا رہنا اور خود غرضی سے اپنے

زسنگار کا زیادہ خیال رکھنا پورے کنبہ کی بربادی کا باعث بن جاتا ہے اور
ہ گھروں سے خوشیاں ہمیشہ کے لیے رخصت ہو جاتی ہیں۔

ایک عورت کو کھانا پکانا ضرور آنا چاہیے، لیکن اس کے ساتھ ساتھ
سلیقہ مند زندگی گزارنے کے آرٹ سے بھی واقفیت ہونا ضروری ہے۔
ہ اچھے سے اچھا کھانا پکا دیتی ہے، لیکن اس کا مزاج ہر وقت خراب رہتا
، اور وہ نہ سلیقہ سے بات کرتی ہے اور نہ اپنے شوہر کی دوسری خوشنودیوں
بال رکھتی ہے اور تہذیب اور تمیز سے بالکل مبرا ہے تو اس کی وہ محنت
ہ کنبہ اور گھر کے لیے کرتی ہے بیکار ہے، کیونکہ اصل بنیادی چیز خوشی ہے،
گھر کے ماحول میں پیدا نہ کر سکی۔

وہ کام جو ضرورت کے مطابق اور رضامندی کے ساتھ کیا جائے،
ن کی اہمیت کو بڑھا دیتا ہے۔ ایک سلیقہ مند عورت اگر روز بڑھیا کھانے
ں پکاتی، لیکن شوہر کی فرمائش پر حاضر کر دیتی ہے اور اس کے دوستوں
اضع کر دیتی ہے تو وہ مرد کے لیے ایک قابلِ فخر بیوی ہے۔ وہ ایک کامیاب
بھی ہے، اگر وہ اپنے بچوں کی صحیح تربیت کرتی ہے، ان کی دیکھ بھال کرتی
اور اُن کی سالگرہ پر اپنے بچوں کے ننھے مُنّے دوستوں کی تواضع کرتی ہے۔

ان تمام باتوں کے علاوہ ایک بات بہت ضروری ہے اور وہ یہ
ری کا اپنی صورت شکل اور حُلیہ کا درست رکھنا۔ اگر شوہر کے سامنے صاف
ے کمرے میں عمدہ کھانا لگا دیا گیا اور خود وہ بدبودار کثیف کپڑوں میں
ی ہو گئی تو اس کھانے کا آدھا مزہ جاتا رہے گا، لیکن کھانا پکانے اور
کار کرنے میں اعتدال سے کام لینے کی ضرورت ہے۔ کوئی شوہر نہ یہ چاہتا
کہ اس کی بیوی صرف کھانے پکائے اور نہ یہ کہ وہ کھانے پکانا چھوڑ کر ہر
ت آئینہ کے سامنے کھڑی رہے۔ بعض مرد تمام عمر اپنی بیویوں کی گندگی سے
ستے رہتے ہیں اور صرف اس خیال سے انہیں بناؤ سنگار کی طرف راغب
ں ہونے دیتے کہ وہ کہیں گھر کا کام کاج چھوڑ کر صرف پوڈر، مسّی لے کر ہر
ت نہ بیٹھی رہیں۔ یہ تو ایک سمجھدار عورت کو خود فیصلہ کرنا ہوتا ہے کہ اسے
ر کے کام میں اپنے کو اعتدال کے ساتھ بنا سنوار کر رکھنے میں کتنا وقت صَرف
نا چاہیے۔ مردوں کو گھر میں سوسائٹی گرل کی نہیں، بلکہ ایک سلیقہ مند بیوی
ضرورت ہوتی ہے۔

گھریلو زندگی کی کامیابی اس بات میں ہوتی ہے کہ گھر کا انتظام سلیقہ
سے کیا جا رہا ہو اور دونوں فریقوں کو کنبہ کی سچی محبت اور پیار مل رہا ہو۔ عورت
کی خوش مزاجی اور خوش دلی ایک اہم چیز ہے، نہ کہ امورِ خانہ داری اور کھانا پکانے
کے فن سے اس درجہ واقفیت کہ شام کو شوہر دفتر سے گھر واپس آیا تو دیکھا کہ بیوی
باورچی خانہ کے دھوئیں سے بھوت بن گئی ہے اور بچے گھر کو میونسپل پارک سمجھ کر
کبڈی کھیلنے کی مشق کر رہے ہیں۔ پوچھا تو بیوی نے تنک کر کہا، "میں کیا
کروں، سارا دن آپ کے اور بچوں کے کپڑے دھونے اور کھانا پکانے میں
گزر گیا۔ بچوں کو شرارت کرنے سے روکتی ہوں تو وہ مجھے جواب دیتے ہیں اور
ایک نہیں سُنتے۔" لیکن مردوں کو بھی یہ بات ذہن نشین کر لینی چاہیے کہ کوئی
بیوی بے عیب نہیں ہو سکتی۔ مرد اپنے مردانہ رُعب سے نہیں، بلکہ اپنی محبت
سے بیوی کو اپنی مرضی کے مطابق بنا سکتے ہیں اور اُس میں گھر کے انتظامات
دُرست کرنے کی نئی صلاحیتیں بھی پیدا کر سکتے ہیں۔

بقیہ احساس کمتری کی اہمیت

کوئی کوتاہی نہ ہو۔ سکندرِ اعظم، نیپولین، نلسن کو فوجی برتری حاصل کرنے کا
احساس اس لیے پیدا ہوا کہ وہ پست قد تھے۔ سقراط، مرابو، والٹیر بدرو اور
بدشکل تھے، اس لیے انہوں نے غیر معمولی قابلیت پیدا کر کے اس کی تلافی کی۔

اگر تم خلوص کے ساتھ اپنے طرزِ زندگی میں کچھ تبدیلیاں کرنا چاہتے
ہو تو احساسِ کمتری اس کی کنجی ہے۔ اب تک احساسِ کمتری کو تم ایک عیب،
ایک خامی سمجھتے رہے ہو، تمہارا یہ خیال غلط ہے، وہ خامی نہیں ہے، بلکہ
وہ قابلِ قدر چیز ہے۔ اگر تم مستعدی سے کام لو تو وہ تمہیں کہیں سے کہیں
پہنچا سکتی ہے۔

جب تک ڈاکٹر ایڈلر نے انسانی فطرت کی اس قوتِ محرّکہ کو دریافت
نہیں کیا تھا، ہم تاریکی میں ہاتھ پیر مار رہے تھے۔ آج ہر شخص اس سے قوت
حاصل کر کے انتہائی کامیابیاں حاصل کر سکتا ہے۔

اپنی زندگی کو بہتر بنانے کا وقت یہی ہے۔ ابھی شروع کر دو۔ خود
کو اچھی طرح سمجھنے کی۔ اس کنجی کی مدد سے ایک نئی زندگی کا دروازہ تم پر کھل
جائے گا۔ تم احساسِ کمتری کے ذریعہ اپنی خودداری کو صدمہ نہیں پہنچنے دو گے،
خود کو ذلیل نہیں ہونے دو گے، بلکہ تم اس سے کام لو گے، تم اس کی مدد سے
خود کو بہتر بناؤ گے۔ اسی مقصد سے یہ تمہار [illegible] پیدا کی گئی ہے۔ اور
کامیاب اور بلند مرتبہ لوگوں نے ہمیشہ اس سے کام لیا ہے۔

افسانہ — تین مریض

ڈاکٹر ولیم شارپ

ڈاکٹر ولیم شارپ اس وقت دُنیا کے سب سے بڑے دماغی سرجن مانے جاتے ہیں۔ دماغی فالج کے متعلق تحقیقات اور علاج کے سلسلے میں ان کے بہت سے کارنامے مشہور ہیں۔ ڈاکٹر شارپ نے "دماغی سرجن" کے نام سے اپنی سوانح عمری لکھی ہے۔ اس میں بعض اور دل چسپ باتوں کے علاوہ تین مریضوں کا عجیب حال بھی بیان کیا ہے، ہم یہ تینوں سچی کہانیاں ذیل میں درج کرتے ہیں۔

ہر ڈاکٹر کو خواہ وہ کسی مرض کے علاج کا ماہر کیوں نہ ہو وقتاً فوقتاً ایسے مریضوں سے واسطہ پڑتا رہتا ہے جو اس کی مہارت کے دائرے سے باہر ہوتے ہیں۔ میرے مریضوں میں بھی چند ایسے ہی قابلِ یادگار مریض ہیں ۱۹۲۳ء کا ذکر ہے، میرے نیویارک والے دفتر میں میرے ایک دوست مع اپنی بیوی کے آئے، ان سے میری ملاقات کو سال بھر سے زیادہ ہوگیا تھا، میں پچھلی کئی ملاقاتوں میں یہ دیکھ چکا تھا کہ اُن کی ٹانگوں میں زخموں کے نشان پڑے ہوئے تھے، اس مرتبہ جو وہ آئے تو اُنھوں نے انہی نشانوں کی طرف اشارہ کرکے کہا "یہی چیز میری جان کو ایک مصیبت بن گئی ہے" برسوں سے وہ اسی بلا میں مبتلا تھے، میں نے یہ رائے دی کہ لیبوریٹری کے امتحانات کرالیے جائیں خصوصاً اس لیے کہ وہ مجھ سے کئی مرتبہ کہہ چکے تھے کہ میری شادی کو عرصہ ہوگیا مگر کوئی اولاد نہیں ہوئی۔

وہ اسپتال کی لیبوریٹری میں گئے اور چند روز بعد خون کے امتحان کی رپورٹ لے کر میرے پاس آئے، وہ آتشک میں مبتلا تھے، ان کے حوینات منویہ زندہ نہیں رہتے تھے، اسی لیے اولاد نہیں ہوئی، ان کی بیوی میں کوئی خرابی نہیں تھی۔

پورے ایک سال تک وہ آتشک کا علاج کراتے رہے انھیں آرام ہوگیا۔ ان کی ٹانگوں پر جو زخموں کے نشان تھے وہ جاتے رہے مگر حوینات بے جان رہے۔

ان کی بیوی اور وہ اسی لیے میرے پاس آئے تھے کہ اولاد کے متعلق مجھ سے مشورہ کریں۔ اِدھر اُدھر کی باتیں کرکے خاوند صاحب مجھ سے بولے کہ ہم دونوں چاہتے ہیں کہ ایک بچہ ضرور پیدا ہو جائے جو کم سے کم بیوی کے گوشت و پوست سے ضرور بنا ہو۔ ہم کسی بچے کو گود لینا نہیں چاہتے کیوں کہ اس سے ہمارے جذبات کی تسکین نہیں ہوگی۔ میری بیوی تو خاص طور پر اپنا ہی بچہ چاہتی ہے مگر چوں کہ میں یہ کام انجام دینے کے ناقابل ہوں اس لیے اس معاملہ میں کسی دوسرے مرد کی مدد درکار ہے، وہ مرد ایسا ہونا چاہیے جسے ہم دونوں پسند کرتے ہوں۔

مجھے بے چینی شروع ہوئی۔ خاوند صاحب نے یہ بھی بتایا کہ پہلے میرے شادی شدہ بھائی پر اس مقصد کے لیے ہماری نظر پڑی تھی، وہ راضی بھی تھا مگر اس نے کہا کہ میں اپنی بیوی سے مشورہ کرلوں، بیوی یہ سُن کر سخت برافروختہ ہوئی۔ آخر ان کی نظرِ انتخاب مجھ پر پڑی، میں ہکا بکا رہ گیا بہرطور میں نے اس عزت افزائی کے لیے اُن کا شکریہ ادا کیا مگر ان سے عرض کیا کہ میرا جذباتی مزاج کچھ اس قسم کا واقع ہوا ہے کہ میرے لیے

اس خدمت کا انجام دینا قطعاً ناممکن ہے۔

دو مہینے کے بعد وہ دونوں پھر میرے پاس آئے اور کہنے لگے "ایک صاحب مسٹر ـــــ کو اگلے ہفتے ہم آپ کے پاس بھیجیں گے، آپ اسپتال میں ان کے خون وغیرہ کا امتحان کرا دیجیے گا اور کسی پر ہم میں سے کسی کا نام ظاہر نہ کیجیے گا"، میں نے وعدہ کر لیا۔ بات یہ تھی کہ ان کی بیوی کو کسی ہوٹل میں کوئی اجنبی شخص مل گیا تھا جو صورت شکل کا بہت اچھا تھا، دو چار ملاقاتوں میں تعلقات گہرے ہو گئے۔ بیوی نے یہ شرط لگائی کہ پہلے اپنے خون وغیرہ کا معائنہ کرالو اس کے بغیر حد سے گزرنا میں مناسب نہیں سمجھتی، مجھے بیماریوں سے بہت ڈر لگتا ہے۔

ان کے خون وغیرہ میں کوئی خرابی نہیں تھی، میں نے سرٹیفکٹ لکھ دیا۔

اگلے مہینے میرے یہ دوست پھر میرے پاس آئے اور بہت مایوسی کے لہجہ میں کہنے لگے کہ بیوی کے ایام میں کوئی خلل واقع نہیں ہوا، وہ ایک کوشش اور کرنے کا ارادہ کر رہی ہے، دوسرا مہینہ بھی اسی طرح گزر گیا۔ وہ دونوں پھر میرے پاس آئے ظاہر ہے کہ میں اس معاملہ میں کیا مدد کر سکتا تھا۔ اس مسئلہ پر گفتگو کے دوران میں خاوند نے کہا "اچھا پھر ایک دفعہ اور کوشش کر دیکھو"۔ بیوی بولی خیر میں ایک کوشش اور کر لوں گی، مجھے تم سے محبت ضرور ہے مگر میں صاف بتائے دیتی ہوں کہ میں اُسے پسند کرنے لگی ہوں۔"

اب کی مرتبہ کامیابی ہو گئی، وہ مجھے بھی یہ خوش خبری سنانے آئے تھے، میں نے اتنا خوش انھیں کبھی نہیں دیکھا تھا۔ بچہ بہت تن درست پیدا ہوا، وہ لڑکی تھی۔

بچہ پیدا ہونے کے تیسرے دن، ماں نے بچہ کو اپنا دودھ پلایا، اس کے بعد کروٹ لینے کی کوشش کر رہی تھی کہ سانس نہیں آیا اور چند منٹ کے اندر اندر وہ ختم ہو گئی۔ بظاہر یہ معلوم ہوتا ہے کہ رحم سے ایک خون کا چھیچھڑا نکل کر دورانِ خون میں داخل ہو گیا اور پھیپھڑوں میں جا کر اٹک گیا۔

خاوند کو سخت صدمہ ہوا، اُسے بچہ سے نفرت ہو گئی۔ میں نے اُسے سمجھانے کی کوشش کی کہ موت کی ذمہ داری بچہ پر نہیں ہے۔ مگر اس نے بچہ کی صورت تک دیکھنے سے انکار کر دیا، اس نے بچہ کو نرسنگ ہوم میں داخل کرا دیا اور جس قدر روپے کی ضرورت اس پرورش کے لیے تھی وہ جمع کر دیا اور خود امریکہ سے باہر چلا گیا۔ پانچ کے بعد وہاں سے واپس آیا تو میں نے اُسے اپنی لڑکی کے پاس جا لیے راضی کر لیا۔ لڑکی ہو بہو اپنی ماں پر تھی، وہ اس سے بہت مانوس ہو گیا اور اُسے نرسنگ ہوم سے نکال کر اپنے بھائی کے یہاں اس کے چھبے برس بعد اس لڑکی کی شادی ایک بہت اچھے خاندا لڑکے سے ہو گئی، باپ نے دوسری شادی نہیں کی۔

٭　٭　٭

سنہ ۳۵ء کا ذکر ہے کہ ایک روز صبح کو میرے ایک ہم پیشہ دا نے جو خود ایک مشہور ڈاکٹر تھے مجھے ٹیلی فون کیا کہ "تھوڑی دیر میرے دفتر میں جو ریڈیو سٹی میں ہے آجاؤ"۔ میں نے پوچھا "کیا ضروری کام ہے؟" انھوں نے جواب دیا "ہاں بہت ضروری کام فوراً آجاؤ۔"

اس ممتاز سرجن سے جس کی عمر اس وقت پچاس کے قریب میرے تعلقات بیس برس سے تھے، چار پانچ برس سے میں ان کے انگلیوں میں ہلکا سا رعشہ دیکھ رہا تھا، پھر رفتہ رفتہ ان کے چہر پٹھوں کی حرکت جاتی رہی اور چہرے کی جھریاں ہموار ہو گئیں۔

یہ بالکل صاف فالج کی ایک قسم کے علامات تھے، یہ ایک اعصابی اور پٹھوں کے نظام پر اثر انداز ہوتا ہے۔ مریض گھسٹ گھسٹ کر چلنے لگ اور رفتہ رفتہ دماغ خود سُن ہونے لگتا ہے اور دس پندرہ برس کے اند مریض دنیا سے رخصت ہو جاتا ہے۔

میں نے اپنے دوست سے کبھی ان علامتوں کا ذکر نہیں کیا تھا کچھ اتنی خاموشی سے بڑھتا رہتا ہے کہ مریض کو ایک مدت تک اس کا ا نہیں ہوتا۔

میرے دوست نے بڑی گرم جوشی سے میرا استقبال کیا۔ مجھ دفتر کے کمرے میں لے گئے، دروازہ بند کر لیا اور اپنے ہاتھوں کے بڑھتے رعشہ کی تفصیل بیان کرنی شروع کر دی، انھوں نے کہا "میں نے ا اس طرف توجہ نہیں کی تھی مگر اب بینک نے میرے کئی چک واپس

مجھے لکھا ہے کہ آپ کے دستخط اب پڑھے نہیں جاتے، اس لیے ایک مہر بنوا لیجیے وہ لگا کر مختصر دستخط اس پر کر دیا کیجیے، اس کے بعد سے مجھے بہت فکر پیدا ہو گیا، اب تم مجھے یہ بتاؤ کہ یہ فالج کی ابتدا تو نہیں ہے، ٹھیک ٹھیک بتا دینا مجھے بیوقوف نہ بنانا۔"

میں نے مرض کی طرف سے ان کی توجہ ہٹانے کے لیے پہلے تو ان کا مذاق اُڑایا پھر کہا "کیوں نہ میں تمہارا اعصابی امتحان کرلوں" وہ فوراً راضی ہو گئے۔ میں نے اُن کے پٹھوں کا اور ان کے اعصابی نظام کا اور آنکھوں کا اور گفتگو کا امتحان کیا اور انھیں بتایا کہ بے شک فالج کی ابتدا ہے، تم دس پندرہ برس تک خاصی اچھی طرح زندگی بسر کر سکتے ہو۔ کوئی تکلیف تو تمہیں ہے نہیں اور نہ تمہاری نظر اور دماغ پر اس کا کوئی اثر ہے، تم اطمینان سے زندگی بسر کرتے ہوئے اپنی طبعی عمر تک پہنچ جاؤ گے، اس عرصہ میں تم اپنا مطب جاری رکھو۔

انھیں بڑا تعجب ہوا، دو چار باتیں اور انھوں نے پوچھیں۔ غرض میں نے اچھی طرح ان کا اطمینان کر دیا، انھوں نے اپنی میز کی دراز کھول کر ایک ریوالور نکالا جو بھرا ہوا رکھا تھا، وہ ریوالور میرے سپرد کیا اور بولے "اسے تم لے جاؤ، اب مجھے اس کی ضرورت نہیں ہے۔"

⁂ ⁂ ⁂

۱۹۳۴ء کا ذکر ہے ایک ہسپانوی خاتون اپنے خاوند کے ساتھ براڈ اسٹریٹ اسپتال میں آئیں اور مجھ سے بیان کیا کہ میں تین برس سے "مرگی" کے مرض میں مبتلا ہوں۔

پہلے اس خاتون کی تن درستی بہت اچھی تھی، بلا کسی سبب کے یکایک تشنج کے دورے شروع ہو گئے۔ رات کو سوتے وقت یا صبح کو بیدار ہونے کے بعد دورہ مہینے میں ایک مرتبہ پڑتا تھا اور چند منٹ تک جاری رہتا تھا۔

کوئی خاص سبب ان دوروں کا معلوم نہیں ہو سکا۔ جن ڈاکٹروں سے اس نے علاج کرایا ان کا خیال یہ تھا کہ کوئی دماغی عارضہ پیدا ہو رہا ہے۔ رسولی ہو یا پھوڑا ہو یا مرگی ہو۔

ہم نے اس خاتون کے متعدد اعصابی امتحانات کیے اور تشخیص کا کوئی ذریعہ ایسا نہیں تھا جو استعمال نہ کیا ہو، مگر کسی عارضہ کا پتہ نہ چل سکا۔

دس دن کے بعد میں ایک آپریشن ختم کر کے نکلا ہی تھا کہ اطلاع ملی کہ اس وقت اس خاتون پر اپنے اسپتال کے کمرہ میں تشنج کا دورہ پڑ رہا ہے، میں جلدی سے اس دورے کو دیکھنے کے لیے پہنچا، پہلی ہی نظر میں میں نے اندازہ کرا کہ یہ "مرگی" نہیں ہے بلکہ جذباتی دورہ ہے جسے اکثر لوگ ہسٹریا کہتے ہیں۔

اب اس کی پچھلی زندگی کے جذباتی تاثرات کی تحقیق شروع ہوئی اس سلسلہ میں سب سے بڑی دقت یہ پڑی کہ میاں بیوی دونوں انگریزی نہیں جانتے تھے، میں تھوڑی بہت ہسپانوی زبان سمجھ ضرور لیتا ہوں مگر اس سے کام چلنا مشکل تھا۔

آخر دس روز کی جدوجہد کے بعد یہ باتیں معلوم ہوئیں:

اس خاتون کا چوتھا بچہ بڑی مشکل سے پیدا ہوا تھا اور اسی سبب سے وہ ایک مدت تک بیمار رہی تھی، اس کے ڈاکٹر نے اُسے یہ مشورہ دیا کہ اب اور بچہ پیدا کرنے کی کوشش نہ کرنا اور اس نے اور اس کے خاوند دونوں نے یہ فیصلہ کیا کہ اب اور بچوں کی ضرورت نہیں ہے، لیکن قدرتی طور پر خاوند یہ چاہتا تھا کہ وہ مانع حمل طریقے اختیار کر کے مباشرت کا شغل جاری رکھے، لیکن بیوی کی ایک کٹر رومن کیتھولک تھی ضد یہ تھی کہ مباشرت سے کلی اجتناب ہونا چاہیے۔

دو برس تک کلی طور پر مباشرت سے اجتناب کے بعد خاتون پر پہلا تشنج کا دورہ پڑا۔ ان دونوں میں سے کوئی یہ نہ سمجھ سکا کہ دورے کا اصل سبب کیا ہے۔

میں نے جیسا کہ صورت حال کا تقاضا تھا، ازدواجی وظائف پھر شروع کرنے کی ہدایت کی۔ مجھے یقین تھا اس سے اُس خاتون کی صحت درست ہو جائے گی اور دورے نہیں پڑیں گے۔

خاوند تو بہت خوش تھا مگر بیوی نے صاف کہہ دیا "میرا مذہب اس کی اجازت نہیں دیتا، میں ایسا ہرگز نہیں کروں گی۔"

میں نے اُسے سمجھایا "امریکہ میں کوئی مذہب اتنا بے لوچ نہیں ہے اگر تمہارا ایک مذہبی رہنما تمہیں مانع حمل طریقے اختیار کر کے مباشرت کی اجازت دے دے تب تو تمہیں کوئی اعتراض نہ ہوگا۔ ہر مذہبی رہنما ایسی حالت میں اجازت دے دے گا، جب کہ مریضہ کی تن درستی خطرے میں ہو۔"

وہ مذہبی رہنما کے فیصلہ کو ماننے کے لیے راضی ہو گئی، میں نے فوراً فادر ــــــ کو ٹیلی فون کیا، یہ ایک بوڑھے آدمی تھے اکثر اسپتال میں آتے رہتے تھے اور اسی سلسلہ میں مجھ سے واقفیت ہو گئی تھی۔ مجھے اُمید تھی کہ وہ ہم سے پورے طور پر تعاون کریں گے۔ ان کے بجائے ایک نوجوان پادری

(باقی صہ ۳۴۴ پر)

جنسیات

پیدائش سے پہلے زندگی

حامد اللہ افسر

استقرارِ حمل سے ولادت تک بچّہ کی نشوونما حیرت انگیز رفتار کے ساتھ ہوتی ہے۔ پہلے ہی مہینہ میں ننّھا جسم نامی اپنے اصلی وزن سے دس ہزار گُنا زیادہ بڑھ جاتا ہے اور پہلے تین مہینے میں وہ ایک دھبّہ سے تبدیل ہو کر ایک ایسی حد پیچیدہ انسانی شکل اختیار کر لیتا ہے۔ بے شک وہ شکل ابھی نامکمل ہوتی ہے، مگر پھر بھی ہونے والا بچّہ پہچانا جاسکتا ہے۔

یہ سارا قدرتی طریقِ عمل نفاست و لطافت کا ایسا حیرت انگیز نمونہ ہے کہ قوتِ متخیلہ مبہوت ہو کر رہ جاتی ہے۔ ایک تغیّر دوسرے تغیّر کے لیے تیار کرتا ہے اور سارا خاکہ مع اپنی لطافت و نزہت کے ناقابلِ یقین حد تک صحیح دُرست ہوتا ہے۔ یہ تغیرِ طبیعی یا قلبِ ماہیت، جس میں تقریباً ۲۶۷ دن لگتے ہیں، وہ عجیب و غریب طریقہ ہے، جس سے ہماری اور سب کی سوانح عمری شروع ہوتی ہے۔

استقرارِ حمل کے وقت جب عورت کا بیضہ مرد کے حُوینۂ منویّہ سے ملتا ہے تو فوراً اسی مکمل شدہ خلیہ کے مرکزی حصہ میں ۴۸ کروموسوم یا اجزاءِ اصلیہ منقسم شروع کر دیتے ہیں۔ یہ گویا آغاز ہوتا ہے خلیہ کی پہلی تقسیم کا، بارور شُدہ بیضہ ایک بہت چھوٹے سے نقطہ کے برابر ہوتا ہے۔ پھر بھی طبیعیاتی نقطۂ نظر سے اس میں توالد و تناسل کی تمام خصوصیات موجود ہوتی ہیں، جو اس مخصوص بچّہ کو ایک مخصوص خاندان کا فرد بنائیں گی۔ اس طرح کہ بہت ممکن ہے اُس کی آنکھیں اپنے باپ کی آنکھوں پر ہوں اور اس میں گانے کی صلاحیت اپنی نانی کی طرح ہو۔

جب خلیہ میں تقسیم و تکثیر کا عمل جاری ہوتا ہے (یعنی وہ دو میں اور دو سے چار میں تقسیم ہوتا ہے) تو بیضۃ النساء دو قاذف نالیوں میں سے ایک میں ہوتا ہوا رحم میں پہنچتا ہے۔ یہ دو انچ کی مسافت ہے اور تین یا چار دن میں طے ہوتی ہے۔ جب بیضہ رحم میں پہنچتا ہے تو گویا وہ ۱۶ خلیہ کی منزل میں ہوتا ہے۔ اسی ابتدائی حالت میں بھی پُراسرار نشوونما شروع ہو چکی ہے۔ اب دو بالکل مختلف قسم کے خلیے موجود ہوتے ہیں، چپٹے بہت تیزی سے تقسیم ہونے والے خلیے، جو بیرونی نرم تہہ بناتے ہیں اور آہستہ تقسیم ہونے والے اندرونی خلیے، جو بھرے بھرے، گداز اور گول ہوتے ہیں۔

چار سے چھ یا سات دن کے اندر بیضہ جو اب مکھی کے سر کے برابر ہوتا ہے، رحم کے جوف میں بھری ہوئی گرم سیاہ رطوبت میں تیرنے لگتا [illegible] مخملی استر، جو چھوٹی چھوٹی خون کی رگوں سے گتھا ہوا ہوتا ہے، اب [illegible] طور پر نرم اور دبیز ہو جاتا ہے۔ تقریباً ساتویں دن، جب بیضہ بہتا [illegible] تک پہنچتا ہے تو وہ پوری قوّت کے ساتھ اس مسام دار مادّہ کو کھود [illegible] کر دیتا ہے اور پورے طور پر خود کو اس میں جما دیتا ہے۔ اس عمل کے چند عروقِ شعریہ کو کھول دیتا ہے اور اس کے اندر خون پہنچنے لگتا [illegible] طرح خوراک پہنچنے پر جنین جلد نشوونما پانے لگتا ہے۔

یہ تمام واقعات ماں کو اس امر کا احساس ہونے سے پہلے ہوں، رونما ہو چکتے ہیں۔ حاملہ ہونے کا احساس اس کو شاید اکیسویں [illegible] پہلے نہیں ہوتا۔

اس عرصہ میں گولے کے اندر خلیے دو چھوٹی چھوٹی تھیلیوں [illegible] ہو جاتے ہیں۔ بیضہ کی تھیلی، جسے کیسہ محیہ کہتے ہیں اور دوسری تھیلی [illegible] جنین کہلاتی ہے۔ جب یہ تھیلیاں ایک دوسرے سے متصل ہوتی [illegible] ایک دوسرے پر اثر ڈالتی ہیں اور خلیوں کی ایک تیسری تہہ پیدا کرتی [illegible] تین تہہ کی ایک ٹکیہ سی پیدا ہو جاتی ہے۔ اب کیسہ محیہ کو اتنی اہمیت نہیں رہتی، جتنی غلافِ جنین کو ہوتی ہے، مگر جو چیز اصل جنین میں [illegible] ہونے والی ہے وہ تین تہہ کی خلیاتی ٹکیہ ہے۔

ہر تہہ ہونے والے بچّہ میں مخصوص بافتوں کا مواد فراہم کرے گی، ایک سے وہ خلیے پیدا ہوں گے، جس سے بچّہ کا اعصابی نظام بنے گا۔ کھال، بال، ناخن، دانت اور ناک و گلے کے اندرونی استر بنیں گے۔ درمیانی تہہ سے جو خلیے پیدا ہوں گے، اُن سے بچے کے پٹھے، ہڈیاں، کرکری ہڈیاں، خون اور خون کی نسیں اور گُردے بنیں گے۔ تیسری تہہ سے ہاضمہ کا رقبہ اور نظامِ تنفس کا بیشتر حصّہ تیار ہوگا۔

اس کے بعد کا تغیّر شاید سب سے زیادہ حیرت خیز ہے۔ انیسویں یا بیسویں دن ٹکیہ میں نالی کی مانند ایک شکن سی پیدا ہو جاتی ہے، جس کے دونوں طرف کی سطح کچھ اُبھری ہوئی ہوتی ہے۔ یہ اُبھار ایک سرے کی طرف جُھک جاتا ہے۔ یہی سر بنے گا۔ اب ٹکیہ ایک نلکی کی شکل کی اور ہلال کی شکل کی بن جاتی ہے۔ باہر کا جُھکاؤ بچّہ کی کمر بنے گا اور چند ہی روز میں ریڑھ کی ہڈی بننی شروع ہو جائے گی اور سر والے سرے کی طرف دماغ بننا شروع ہو جائے گا اور بازو اور ٹانگیں بھی نمودار ہونے لگیں گی۔ اکیسویں دن دل بھی بننا شروع ہو جاتا ہے اور اس کے دس روز بعد وہ دھڑکنے لگتا ہے۔

اس کے بعد سے جنین بہت تیزی سے بچّہ کی شکل اختیار کرنے لگتا ہے۔ دوسرے مہینہ کے آخر تک وہ سر سے سرین تک صرف ایک انچ لمبا ہوتا ہے، مگر اس وقت بھی ناک، مُنھ، کان اور آنکھوں کا نشان اس میں موجود ہوتا ہے۔ تیسرے مہینہ کے آخر تک جنین تین انچ لمبا ہو جاتا ہے اور اس کا وزن تقریباً ایک اونس ہو جاتا ہے۔ آنکھیں اور آنکھوں کے پپوٹے بن جاتے ہیں۔ گو اس وقت آنکھیں بند ہوتی ہیں۔ اعضائے تناسل موجود ہوتے ہیں، بازو، ٹانگیں اور اُنگلیاں بن چُکی ہیں اور جنین اُن کو حرکت دینے لگتا ہے۔ گو یہ ابتدائی حرکت ماں کو محسوس نہیں ہوتی۔ دل جو دو مہینے پہلے سے دھڑک رہا ہے اب اس کے پٹھوں میں قوت آنے لگتی ہے اور جنین جَوف میں بھری ہوئی رطوبت سٹکنے لگتا ہے۔ یہ گویا نہ صرف سٹکنے کی، بلکہ تنفس کی ورزش ہوتی ہے۔ رطوبت اس کے پھیپھڑوں میں داخل ہو جاتی ہے، جنین اس کو تنفس کے پٹھوں کی مدد سے باہر نکالتا ہے۔ ولادت کے وقت تک جنین ماں کے خون سے آکسیجن اور خوراک حاصل کرتا رہتا ہے۔

ماں اور بچّہ کے درمیان صرف نال ایک لگاؤ ہوتا ہے۔ نال میں نسیں نہیں ہوتیں اور چونکہ ماں اور جنین کا نظامِ عصبی بالکل علیحدہ علیحدہ ہے، اس لیے ماں جو کچھ سوچتی ہے، یا دیکھتی ہے، اس کا کوئی اثر بچّہ پر نہیں ہوتا۔

نظامِ عصبی کی طرح جنین کے دَوران خون کا نظام بھی بالکل علیحدہ ہوتا ہے۔ جنین اپنا تمام خون خود بناتا ہے، جو کبھی ماں کے خون میں نہیں ملتا۔ آنول نال کے اندر دونوں کے خون کے بہاؤ میں کچھ ادل بدل ہوتا رہتا ہے۔ آنول نال حمل کے دَوران رحم کے اندر پیدا ہو جاتی ہے اور ولادت کے ساتھ باہر آ جاتی ہے۔ آنول نال بھی نال میں جُڑی ہوتی ہے۔ وہ ایک چپٹے کیک کی شکل کی ہوتی ہے اور اس کا قطر پانچ یا چھ انچ ہوتا ہے۔

چوتھے مہینہ کے آخر میں ماں یہ محسوس کرتی ہے کہ جنین حرکت کر رہا ہے۔ پہلے یہ حرکت بہت خفیف ہوتی ہے۔ پھر صاف محسوس ہونے لگتی ہے۔ اب جنین چھے انچ لمبا ہو جاتا ہے اور اس کا وزن چھے اونس ہو جاتا ہے۔ اب پہلی مرتبہ دل کی دھڑکن صدر بین سے سُنی جا سکتی ہے۔ اس وقت جنین کا دل ایک منٹ میں ۱۳۶ بار دھڑکتا ہے۔ گویا ماں کے دل سے دوگنی تیزی کے ساتھ۔

چھٹے مہینہ کے آخر تک جنین ایک فٹ لمبا ہو جاتا ہے اور اس کا وزن ڈیڑھ پونڈ ہو جاتا ہے۔ اب اُسے ہچکیاں آ سکتی ہیں۔ چہرے کے پٹھوں کو وہ حرکت دے سکتا ہے اور اُسے چھینکیں آ سکتی ہیں۔ اس کی آنکھیں اب بالکل تیار ہو جاتی ہیں اور روشنی محسوس کرنے لگتی ہیں۔ اگر بچّہ اس وقت پیدا ہو جائے تو اس کا امکان ضرور ہے کہ زندہ رہ سکے، مگر بہت ہی کم۔

اس کے بعد جنین بہت ڈرامائی طور پر طاقت حاصل کرتا رہتا ہے۔ جنین اب تنتنا ہے اور پیچ و تاب کھاتا ہے۔ اب نہ صرف وہ اپنے ہاتھ اور ٹانگیں ہلا سکتا ہے، بلکہ جسم اور سر کو بھی حرکت دے سکتا ہے۔ اس کے سینہ کے پٹھے سانس کے ذریعہ ہوا داخل کرنے کے لیے ہر روز زیادہ مضبوط ہوتے جاتے ہیں۔ اس کے گُردے کام کرنے لگتے ہیں اور اس کی آنتیں بھی سرگرمِ عمل ہو جاتی ہیں، گو ولادت کے بعد تک فضلہ کا اخراج نہیں ہوتا۔ چوسنے کی مشق جنین پیدا ہونے سے پہلے ہی شروع کر دیتا ہے۔ بعض بچے ولادت سے پہلے ہی اپنا انگوٹھا چُوسنے لگتے ہیں۔

نویں مہینہ کے آخر تک، یا جب ۲۵۲ دن پورے ہو جاتے ہیں تو جنین "پختہ" اور ولادت کے لیے تیار ہو جاتا ہے۔ ۲۶۷ دن معمولی میعاد مقرر ہے، عموماً ۱۵ دن کا فرق ہوتا ہے، اس طرف یا اس طرف، یعنی مقررہ

وقت سے پندرہ دن کم یا پندرہ دن زیادہ۔

پختہ جنین کا وزن عموماً سات یا آٹھ پونڈ ہوتا ہے اور وہ تقریباً ۱۹ انچ لمبا ہوتا ہے۔ اس کے ہاتھ سینہ پر ہوتے ہیں۔ اس کی رانیں اس کے معدہ سے لگی ہوتی ہیں۔ یہ ایسی پوزیشن ہوتی ہے جس سے بہت ہی کم جگہ گھرتی ہے۔

اگر جنین لڑکا ہے تو وہ لڑکی کی نسبت زیادہ وزنی ہوتا ہے۔ وزن کا انحصار ایک بڑی حد تک ماں باپ کی صحت، طرزِ معاشرت اور قد و قامت پر ہوتا ہے اور ہر دوسرے حمل کا بچہ پہلے حمل سے زیادہ وزنی ہوتا ہے۔

جنین عموماً خاموش رہتا ہے۔ یہ سمجھو کہ وہ سوتا رہتا ہے، مگر وہ ہاتھ پیر پہلے سے کہیں زیادہ قوت کے ساتھ چلاتا رہتا ہے۔

اب جنین ننھا سا مگر مکمل انسان ہے۔ کسی دن بھی اس کو اپنی پہلی صبر آزما مصیبت کا سامنا ہوگا، یعنی اس کی ولادت ہوگی، لیکن اس حقیقت سے کون انکار کر سکتا ہے کہ زندگی کا جو تجربہ اُسے اس دنیا میں آنے سے پہلے ہو چکا ہے وہ حیرت ناک تھا۔

بقیہ تین مریض

چلے آئے، بوڑھے پادری صاحب کہیں باہر گئے ہوئے تھے۔

جب میں نے سارا قصہ انھیں سُنایا تو انھوں نے میری رائے سے اختلاف کیا اور کہا کہ کلی اجتناب جاری رکھنا پڑے گا، یا پھر مانع حمل ذرائع کے بغیر ازدواجی وظیفہ جاری کرنا ہوگا۔

میں اپنی ٹوٹی پھوٹی ہسپانوی زبان میں ترجمانی کر رہا تھا میں نے یہ کہا کہ پادری کے منفی جوابوں کو مثبت سے بدل دیا، غرض میاں بیوی دونوں کی سمجھ میں آگیا کہ صحت برقرار رکھنے کے لیے مانع حمل ذرائع کا استعمال جائز ہے۔

ممکن ہے بعض لوگ اس معاملہ میں مجھے گناہ گار قرار دیں مگر میں اس کا فیصلہ خدا پر چھوڑتا ہوں۔

امراض و علاج

محمد اقبال حسین

وجع مفاصل کے لغوی معنی جوڑوں کا درد ہے۔ اس لیے کہ عام طور پر اس مرض میں زیادہ تر جوڑ ہی متاثر ہوتے ہیں۔ عوام الناس اسے گٹھیا کے نام سے یاد کرتے ہیں اور میں بھی اس کے لیے اپنے اس مضمون میں آئندہ گٹھیا ہی کا عام فہم نام استعمال کروں گا۔

گٹھیا دو قسم کا ہوتا ہے:- ایک تو وہ جو جوانوں کو ہوتا ہے۔ اس میں جوڑ متورم ہو کر سخت پڑ جاتے ہیں اور ہڈیاں بڑھ کر آپس میں بالکل جڑ سی جاتی ہیں جس کی وجہ سے جوڑوں میں حرکت سے شدید تکلیف ہوتی ہے۔ اور دوسرا گٹھیا وہ ہوتا ہے جو ادھیڑ عمر یا بوڑھے لوگوں کو ہوتا ہے۔ اس میں زیادہ تر کولھے، ریڑھ کی ہڈی یا گھٹنے متاثر ہوتے ہیں لیکن اس میں ہڈیاں بڑھ کر ایک دوسرے سے باہم نہیں جڑتیں۔

گٹھیا، جو بظاہر محض جوڑوں یا عضلات کو متاثر کرتی معلوم ہوتی ہے حقیقت میں پورے نظامِ جسمانی کو اپنی لپیٹ میں لے لیتی ہے۔ بالکل اسی طرح جیسے کہ دق و سل کہ بظاہر مرض پھیپھڑے میں ہوتا ہے لیکن حقیقت میں پورا نظامِ جسمانی اس کی لپیٹ میں ہوتا ہے۔ جب حقیقتِ حال یہ ہے تو اس کا علاج بھی تپِ دق کی طرح آرام، مناسب غذا اور ان تدابیر کے ذریعے کرنا چاہیے جن سے قوتِ مدافعت بڑھتی ہے۔ ہر چند کہ اب کچھ عرصے سے ایلوپیتھک طریقۂ علاج میں تپِ دق کے لیے کچھ مخصوص دوائیں نکل آئی ہیں اور انھوں نے دق کو کسی حد تک کنٹرول بھی کر لیا ہے لیکن طبی دنیا کا ایک قابلِ لحاظ طبقہ اب بھی دق کے علاج میں اس اصولِ علاج کو صحیح سمجھتا ہے کہ پورے نظامِ جسمانی کی اصلاح و درستی کا پروگرام اختیار کرنا چاہیے۔ چناں چہ ان مخصوص دواؤں سے علاج کرنے کے باوجود کوئی ایلوپیتھک معالج آرام، مناسب و صحیح غذا اور قوتِ مدافعت بڑھانے والی تدابیر سے صرفِ نظر نہیں کر سکتا۔ کبھی کوئی معالج یہ نہیں کرتا کہ دق کی مریض ان مخصوص دواؤں ہی پر تکیہ کرے اور نہ آرام کرنے کی ہدایت کرے، نہ دودھ، پھل اور دوسری مناسب غذاؤں کے استعمال کی ضرورت پر زور دے، بلکہ اس کا بھی سب سے زیادہ زور ان ہی تدابیر پر ہوتا ہے۔ اس سے معلوم کہ دق کا حقیقی علاج بھی پورے نظامِ جسمانی کی صحت کی بحالی پر موقوف ہے۔ غرض کلام یہ ہے کہ گٹھیا کا بھی کوئی مخصوص علاج نہیں ہے بلکہ ہر مریض کو اس کے اپنے مخصو[ص] حالات و کوائف کے پیشِ نظر آرام، مناسبِ حال غذا و دوا و دوسری ضروری تدا[بیر کا] مشورہ دیا جاتا چاہیے۔ یہ دوسری تدابیر ایسی ہیں جن کو اختیار کر کے ایک شخص بڑی حد [تک] گٹھیا کے شدائد سے نجات پا سکتا ہے۔ یہ تدابیر کسی معالج کا بدل تو نہیں بن سکتیں [لیکن] گٹھیا کے علاج میں بے حد ممد و معاون ثابت ہو سکتی ہیں اور ایک شخص انہیں با[آسانی] اپنے گھر ہی پر کر کے پورا پورا فائدہ حاصل کر سکتا ہے۔ میں یہاں اس مضمون میں ان تدابیر کو تفصیل کے ساتھ بتاؤں گا کہ ان شاء اللہ ان کا استعمال بلا استثنٰی [ہر] کیس میں نفع بخش ہی ثابت ہوگا۔

اگر گٹھیا کا اثر چھوٹے جوڑوں میں ہو، جیسے کہ ہاتھ اور کلائی، جوڑ یا پا[ؤں] اور ٹخنے کی ہڈیاں، تو اس صورت میں باری باری سے گرم اور ٹھنڈا غسل آ[ور] خون اور ورم کو رفع کرنے اور متاثر حصے میں دورانِ خون کو تیز کرنے کے لیے [بے حد] مفید ہے۔ اس کے لیے دو برتنوں کی ضرورت ہوگی۔ ایک میں گرم پانی ہوگا [جس کا] درجۂ حرارت ۱۰۵ سے ۱۱۰ فارن ہائٹ ہونا چاہیے یعنی قابلِ برداشت حد تک اور دوسرے میں نل کا تازہ پانی جو ۶۰ سے ۷۰ فارن ہائٹ درجۂ حرارت پر ہو۔ پھر متاثرہ حصۂ جسم یعنی ہاتھ یا پاؤں کو پہلے گرم پانی کے برتن میں ڈال لیجیے اور کو[ئی] دس منٹ تک ڈالے رکھیے اور پھر اس میں سے نکال کر فوراً ٹھنڈے پانی کے [برتن] میں ڈال لیجیے اور اسے اس میں کوئی ڈیڑھ منٹ تک ڈبوئے رکھیے۔ بعدہٗ اس [کو] نکال کر اسے پھر گرم پانی کے برتن میں ڈال لیجیے اور اس مرتبہ صرف تین منٹ تک [ڈالے] رکھیے، پھر اسے ٹھنڈے پانی کے برتن میں ڈال لیجیے اور محض نصف منٹ تک ا[سے]

سکیے۔ اِس طرح کوئی چھ یا سات بار گرم اور ٹھنڈے پانی میں باری باری سے متأثرہ پاؤں یا ہاتھ ڈالتے رہیے۔ ملاحظہ فرمائیے تصویر ۱۔

اس مقصد کے لیے حسبِ ذیل تین چیزوں کی ضرورت ہوگی :- (۱) دو برتن پانی کے لیے (۲) گرم اور ٹھنڈا پانی (۳) پانی کا درجۂ حرارت دیکھنے کا آلہ۔

پانی کے دونوں برتن اتنے بڑے ہونے چاہییں کہ اگر ان میں پاؤں ڈالنے کی ضرورت پڑے تو پنڈلیوں کا زیادہ حصّہ پانی میں ڈوب جائے اور پانی گھٹنوں کے قریب تک پہنچ جائے اور ہاتھ اگر ڈالنے کی ضرورت پڑے تو کہنیوں تک پانی میں ڈبوئے جا سکیں۔ یہ خیال رہے کہ گٹھیا کی صُورت میں گرم و ٹھنڈے پانی کے علاج میں آخری باری گرم پانی پر ختم ہونی چاہیے۔ اسے صبح و شام بھی کیا جا سکتا ہے اور بغیر کسی نقصان صبح، دوپہر، شام، دن میں تین بار بھی کیا جا سکتا ہے۔ اگر ۱۰۰ درجۂ حرارت سے ورم زیادہ ہونے لگے تو پانی کا درجۂ حرارت کم کرکے ۱۰۵ فارن ہائٹ تک لے آئیے اور گرم پانی میں عضوِ متأثر کو رکھنے کی مدّت کو گھٹا کر دو منٹ تک لے آئیے اور ٹھنڈے پانی میں رکھنے کی مدّت کو نصف منٹ سے بڑھا کر ایک یا ڈیڑھ منٹ تک کر دیجیے۔

اگر جوڑوں میں تکلیف بہت زیادہ اور شدید ہو تو اس صورت میں پہلے گرم پانی کا استعمال نہ کیا جائے بلکہ جوڑ پر دو تین روز تک برف کی ٹکور کی جائے۔ روئیں دار تولیے میں برف کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے لپیٹ کر جوڑ کے اوپر اس طرح رکھیں کہ پورا جوڑ اس کی لپیٹ میں آ جائے۔ یہ خیال رہے کہ برف سے جوڑ کو نہ لگا سکیں، بلکہ اس پر فلالین یا تولیے کا ایک ٹکڑا لپیٹ کر اس کے اوپر سے ٹکور کریں۔ اگر ربڑ کی تھیلی موجود ہو تو اس میں برف کا چورا بھرا جا سکتا ہے اور تولیے کے بجائے اس سے متورّم جوڑ کی ٹکور کی جا سکتی ہے۔ جب دو تین روز میں ورم اور تکلیف کم ہو جائے تو متذکرہ بالا گرم اور ٹھنڈے پانی کا علاج شروع کر دیا جائے۔

اس کے علاوہ گرمی پہنچانے کا ایک اور آسان طریقہ تکمید اور ٹکور ہے۔ یہ اتنا آسان ہے کہ ایک ناتجربہ کار آدمی بھی بغیر کسی دقّت کے اسے کر سکتا ہے، بشرطیکہ وہ دی ہوئی ہدایات پر احتیاط کے ساتھ عمل کرے۔ اس سے عضلاتی تشنج کو، جو عام طور پر مرض گٹھیا میں لاحق ہو جاتا ہے، بہت جلد فائدہ ہو جاتا ہے اور جوڑوں کے دردوں میں بھی افاقہ ہوتا ہے۔

تکمید اور ٹکور کے لیے اونی کپڑے تین تین مربع فیٹ کے لیے جائیں۔ ایک ٹکور کے لیے ایسے دو اونی کپڑوں کی ضرورت ہوگی۔ ایک کپڑا خشک رہتا ہے اور ایک کپڑے کو کھولتے ہوئے گرم پانی میں بھگو کر نچوڑ لیا جاتا ہے۔ دیکھیے تصویر ۲ میں الف۔ اور اسے خشک کپڑے کے اندر رکھا جاتا ہے، جیسے کہ تصویر ۲ (ب) میں دکھایا گیا ہے۔ اِس کے بعد خشک اُونی کپڑے کا بالائی حصّہ اس گیلے کپڑے پر ڈھک کر اسے لپیٹ دیا جائے جیسے کہ تصویر ۲ کے (ج) میں دکھایا گیا ہے۔ اس طرح جب ٹکور کا یہ گرم کپڑا تیار ہو جائے تو متأثر حصّۂ جسم پر جلد کو بچانے کے لیے تولیہ ڈبل تہہ کر کے رکھیے اور اس پر تیار شدہ گرم اونی کپڑے سے ٹکور کی جائے۔ کپڑا ٹھنڈا ہونے لگے تو مُتأثر حصّۂ جسم کو تولیے سے خشک کیا جائے اور دوسرے نئے ٹکور کے گرم کپڑے سے تکمید کی جائے اور اس طرح تین چار نئے کپڑے بدلے جائیں۔ آخر کے بعد ایک تولیے کو ٹھنڈے پانی میں بھگو کر خوب نچوڑ لیجیے اور تکمید کردہ حصّۂ جسم کو اس تولیے سے خوب رگڑیے۔ اگر مریض برف کی ٹھنڈک کو برداشت کر سکتا ہو تو تولیے کو ٹھنڈے پانی میں بھگو کر تکمید کردہ حصّۂ جسم پر پھیرنے کے بجائے برف کے ٹکڑے کو پھیر لیا جائے۔ بعدہٗ تولیے سے خشک کر لیا جائے۔

تکمید و ٹکور سے جلد پر سرخی نمایاں ہو جائے گی یعنی اس حصّۂ جسم کا دورانِ خون خوب تیز ہو جائے گا اور تکلیف کا باعث فاسد مادّہ خارج ہو جائے گا۔ گرم و ٹھنڈے پانی کے علاج کے مقابلے میں تکمید و ٹکور کا بڑا فائدہ یہ ہے کہ اسے بہ یک وقت جسم کے متعدد حصّوں پر استعمال کیا جا سکتا ہے، مثلاً ایک ٹکور کمر کی ہو رہی ہے تو دوسری ٹکور شانے پر ہو رہی ہے۔ اسی طرح ایک ٹکور کولھے کی ہو رہی ہے تو ایک ٹکور گھٹنے کی ہو۔ یہ سب ٹکوریں بیک وقت ہو سکتی ہیں۔

گرمی پہنچانے اور مُتأثر حصّۂ جسم کو سینکنے کا ایک اور طریقہ بھی ہے، وہ ہے بجلی کے بلبوں سے سِکائی کرنا۔ لکڑی کا ایک ایسا فریم بنوائیے جیسا کہ تصویر ۳ میں دکھایا گیا ہے اور اس میں معمولی بجلی کے بلب لگا کر جس حصّۂ جسم کو چاہیں گرمی پہنچائیں، لیکن ٹکور کے مقابلے میں اس کا فائدہ محدُود ہے کہ اس سے بیک وقت جسم کا ایک ہی حصّہ سینکا جا سکتا ہے۔

گٹھیا کے علاج میں گرمی پہنچانے کے لیے متذکرہ بالا تین طریقوں میں سے جس کو بھی اختیار کیا جائے، اس سے بیس سے تیس منٹ تک سِنکائی کی جائے تاکہ اس سے پورا پورا فائدہ حاصل کیا جا سکے۔ بعدہٗ مَساج کیا جائے۔ اس کا طریقہ یہ ہے کہ اگر گھٹنے کے جوڑ میں درد و تکلیف ہے تو گھٹنے کے اوپر سے ران کا مَساج کولھے کے جوڑ تک کیا جائے۔ اس مَساج کے بعد گھٹنے ہوئے جوڑ کو چھوڑ کر پنڈلی کے نچلے حصّے سے اوپر گھٹنے تک مَساج کیا جائے۔ اس سے بہت جلد ریلیف محسوس

یہ خیال رہے کہ جوڑ پر براہِ راست مَسلج نہ کیا جائے۔ ایک ہفتہ اس طرح کے مَسلج کے بعد بھی آہستہ آہستہ نہایت ہلکے ہاتھ سے مَسلج کیا جائے۔ مَسلج ہمیشہ قلب کی جانب کیا جائے۔ مساج کے بعد جو پانچ منٹ سے زیادہ مدت تک نہیں کیا جانا چاہیے متاثر جوڑ کو جس حد تک ممکن ہو پوری طرح گردش دی جائے مثلاً اگر شانے کا جوڑ ہو تو بازو کو پہلے اٹھا کر سر تک لے جائیں پھر واپس لائیں، پھر اٹھا کر کمر کے پیچھے لے جائیں اور پھر آگے کی طرف لے جائیں یہاں تک کہ آخر میں بازو سے ایک مکمل دائرہ بنالیں۔

پس اس کے لیے دیکھیے علی الترتیب تصویر ۴، ۵، ۶، ۷

یہ خیال رہے کہ متاثر جوڑ کی یہ ورزش اس وقت شروع کی جائے گی کہ جب تکلیف میں سکون ہو جائے گا اور ورم باقی نہیں رہے گا۔ پھر اس کا بھی خیال رکھا جائے کہ یہ ورزش ضرورت سے زیادہ نہ ہو جائے۔

گٹھیا کے مریض کو چاہیے کہ ہفتے میں دو بار گرم پانی کا ٹب باتھ بھی
ٹب کا پانی ۱۰۴ سے ۱۰۶ درجہ حرارت کا ہونا چاہیے۔ مریض کا پورا جسم بھی عل
کے گرم پانی کے اندر رہے گا۔ یہ غسل دس سے پندرہ منٹ تک ہونا چاہیے
باتھ کے بعد متذکرہ بالا مساج اور ورزش برابر کی جائے گی۔ البتہ جس روز گرم ٹب
لیا جائے گا اس روز ٹکور یا دوسرے کسی طریقے سے بھی سنکائی نہ کی جائے۔ اگر
تو صبح کے وقت سورج کی شعاعوں میں دس منٹ تک بیٹھا جائے اور متا
جسم کے علاوہ پورے جسم کو باری باری سے شعاعیں دی جائیں۔ اس سے
قوتِ مدافعت بڑھے گی اور مرض کے دفع کرنے میں بے حد ممد ثابت ہوگا۔

تصویر ۷ — تصویر ۶ — تصویر ۵ — تصویر ۴ — تصویر ۳ — تصویر ۲ — تصویر ۱

آنکھوں کا تارا۔
مستقبل کا سہارا

بچے والدین کی آنکھوں کا تارا اور مستقبل کا سہارا ہیں، کیونکہ آگے چل کر یہی قوم کے دست و بازو بنیں گے۔ ان کی صحت و توانائی اور صحیح تربیت پر ملک کی بہتری کا انحصار ہے۔ کیا مرد اور کیا عورتیں اب تو سب کو مل کر اپنے ملک کو عروج پر پہنچانا ہے۔ اس مقصد کے پیشِ نظر، معالجوں اور دواساز اداروں پر بھی فرض عائد ہوتا ہے کہ وہ قوم کے ہر فرد کو امراض سے نجات دلانے میں پوری پوری کوشش کریں۔

ہمدرد اس فریضے کو ادا کرنے میں مقدور بھر کوشاں ہے۔ اس کے ماہرین، جو قدیم تجربات اور جدید تحقیقات سے بہرہ ور ہیں، دن رات اسی دُھن میں لگے رہتے ہیں کہ زیادہ سے زیادہ اور نئی نئی دوائیں کم سے کم قیمت پر مہیا کریں، تاکہ ہر خاص و عام کو فائدہ پہنچے۔

ہمدرد دواخانے نے اپنے آپ کو نوعِ انسانی کی خدمت کے لئے وقف کر رکھا ہے تاکہ بہتر سے بہتر طبّی سہولتیں میسّر آسکیں۔

— یونانی طِب کے
علم بردار
اور دواساز

ورزش اور کھیل کود

شانوں کی ورزش

موسیو محمد اقبال حسین

جھکے ہوئے شانے بہت بُرے معلوم ہوتے ہیں۔ انھیں جتنی جلد درست کرلیا جائے اتنا ہی صحت کے لیے اچھا ہے۔ جو ورزشیں اس اشاعت میں پیش کی جارہی ہیں، اُن سے شانوں کا نقص دور ہو جائے گا۔ پھر انکی افادیت محض شانوں کی درستگی میں ہی ختم نہیں ہو جاتی، بلکہ بازو، سینہ اور معدے کے عضلات پر بھی ان ورزشوں کا بہت اچھا اثر پڑتا ہے۔ ان ورزشوں سے شانے مضبوط بھی ہوں گے اور ان میں قدرتی لچک بھی پیدا ہو جائے گی۔

ضروری سامان: ایک اسٹول جو ۱۲ انچ اونچا ہو اور جس کی نشست ۱۲×۲۰ انچ چوڑی ہو اور وزن ۸ پونڈ کا ہو۔

ابتدائی پوزیشن: چت لیٹ جائیے، اس طرح کہ آپکے پاؤں کے درمیان بیس انچ کا فاصلہ ہو۔

(شکل ۱)

اسٹول کی سیٹ کو سینے پر رکھیے اور اس کے کناروں کو درمیان سے پکڑ لیجیے۔ جیسا کہ شکل ۱ میں دکھایا گیا ہے۔

ورزش ۱: دونوں ہاتھوں سے اسٹول کو گرفت میں لیے لیے سر پر سے گزار کر اس کے پیچھے لے جائیے۔

(شکل ۲)

اس طرح کہ فرش سے ہاتھ نہ چھوئیں۔ دیکھیے شکل ۲۔ اس پوزیشن کو تین گنتے تک قائم رکھیں اور پھر ابتدائی پوزیشن اختیار کرلیں۔ اسے دس مرتبہ کریں۔

ورزش ۲: پہلے دونوں ہاتھ اسٹول پکڑے پکڑے اوپر کی جانب لے جائیے۔ پھر نیچے ہاتھ لاکر سر کے اوپر سے گزار کر اس کے پیچھے لے جائیے۔

(شکل ۳)

اس طرح کہ اسٹول فرش سے پانچ انچ اوپر رہے اور اس کی سیٹ سر کی جانب رہے۔ جیسا کہ شکل ۳ میں دکھایا گیا ہے۔ اس پوزیشن کو پانچ گنتے تک قائم رکھیں اور پھر ابتدائی پوزیشن اختیار کرلیں۔ اسے بھی دس مرتبہ کریں۔

ابتدائی پوزیشن: چت لیٹ جائیے۔ اس طرح کہ آپ کے دونوں پاؤں کے درمیان چوبیس انچ کا فاصلہ ہو۔ اسٹول کی سیٹ کے دونوں کناروں کو ہاتھوں سے پکڑ لیجیے اور دونوں ہاتھوں کو سیدھا کرکے اسٹول کے کناروں کو دونوں رانوں پر رکھیے۔ جیسا کہ شکل ۴ میں دکھایا گیا ہے۔

(شکل ۴)

ورزش ۳: دونوں ہاتھوں کو سیدھا رکھتے ہوئے اسٹول کو رانوں پر سے اٹھا کر اوپر کی طرف لے جائیے جیسا کہ شکل ۵ میں دکھایا گیا ہے۔ اور پھر واپس ابتدائی پوزیشن میں لے آئیے۔ اسے پندرہ مرتبہ تک کیجیے۔

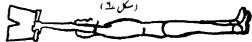
ورزش ۴: بالکل ورزش ۳ کی طرح دونوں ہاتھوں کو سیدھا رکھتے

ہوئے اسٹول کو رانوں سے اوپر اٹھائیے۔ بعدہٗ اسٹول کو رانوں کی جانب واپس لائیے مگر اسے رانوں پر ٹکانے کے بجائے پانچ انچ تک رانوں سے اوپر رکھیے اور وہاں اسے پانچ گننے تک اسی طرح قائم رکھیے۔

(شکل ۵)

پھر واپس ابتدائی پوزیشن پر لے آئیے۔ اسے پانچ مرتبہ تک کیجیے۔ اس کے لیے دیکھیے شکل ۵۔

ورزش ۵: بالکل ورزش ۳ کی طرح دونوں ہاتھوں سے اسٹول کو

(سکل ٦)

رانوں پر سے اٹھائیے اور سر کے اوپر سے گزار کر پیچھے کی طرف لے جائیے، مگر اتنا خیال رہے کہ اسٹول فرش سے پانچ انچ اوپر رہے، فرش پر ٹک نہ جائے۔ اس کے بعد واپس ابتدائی پوزیشن میں آجائیے اور اسے دس مرتبہ کیجیے۔ دیکھیے شکل ٦۔

ابتدائی پوزیشن: چت لیٹ جائیے۔ اس طرح کہ چوبیس انچ کا فاصلہ دونوں پاؤں کے درمیان رہے۔ اسٹول کے دونوں کنارے درمیان میں سے دونوں ہاتھوں سے پکڑ لیجیے اور دونوں ہاتھوں کو اوپر چھت کی طرف اٹھائیے۔ جیسا کہ شکل ۷ میں دکھایا گیا ہے۔

(شکل ۷)

ورزش ٦: دونوں ہاتھوں کو سیدھا رکھتے ہوئے دائیں جانب جھکائیے۔ اس طرح کہ سٹول کے ساتھ آپ کے کولھے اور شانے بھی قدرے دائیں طرف مڑ جائیں۔ یہ خیال رہے کہ سٹول

(شکل ۸)

فرش سے پانچ انچ اوپر رہے گا۔ اس پوزیشن میں ۵ تک گنیے اور واپس ابتدائی پوزیشن میں آجائیے۔ اسے دس مرتبہ کیجیے۔ ملاحظہ فرمائیے شکل ۸۔

ورزش ۷: دونوں ہاتھوں کو سیدھا رکھتے ہوئے بائیں جانب

(سکل ۹)

اس طرح کہ اسٹول کے ساتھ آپ کے کولھے اور شانے بھی قدرے بائیں طرف مڑ جائیں۔ یہ خیال رہے کہ اسٹول فرش سے پانچ انچ اوپر رہے۔ اس پوزیشن میں پانچ تک گنیے اور واپس ابتدائی پوزیشن میں آجائیے۔ اسے دس مرتبہ تک کیجیے۔ (ملاحظہ فرمائیے شکل ۹)

حیاتین ب

سوال: حیاتین ب کی کمی سے کیا نقصان ہوتا ہے اور اس کے استعمال سے کیا فائدہ؟ براہِ مہربانی ان چیزوں کے نام بھی بتائیے جن میں یہ پایا جاتا ہے۔

(موہن - جالندھر)

جواب: حیاتین ب (وٹامن بی) کی کمی سے جسم میں طاقت کی کمی اور تھکن اور خستگی کا احساس ہوتا ہے۔ اعصاب کمزور اور مضمحل ہوجاتے ہیں، مزاج میں چڑچڑاپن پیدا ہوجاتا ہے۔ اگر آپ کے جسم کو حیاتین ب کے گروہ VITAMIN B COMPLEX کے سب حیاتین ضروری مقدار میں حاصل ہوتے ہیں تو آپ میں بیماریوں سے مقابلہ کرنے کی قوتِ مدافعت زیادہ رہے گی، بھوک خوب لگے گی، ہاضمہ درست رہے گا، دودھ پلانے والی ماؤں کے لیے یہ حیاتین بہت مفید ہیں کہ اس سے دودھ زیادہ پیدا ہوتا ہے۔ بچوں کے جسمانی نشوونما میں مدد ملتی ہے، اعصاب قوی ہوتے ہیں۔

حیاتین ب کلیجی، گیہوں کی کونپلوں WHEAT JERM سالم اناجوں میں پائے جاتے ہیں سیم، مٹر، مسور، لوبیا میں بھی یہ خاصی مقدار میں ہوتے ہیں۔

مجھے یاد نہیں رہتا

سوال: براہِ کرم کوئی ایسی ترکیب یا فارمولا بتائیے جو ذہنی کمزوری کو ایک حد تک دور کرسکتا ہو۔ ذہنی کمزوری سے مراد یہ ہے کہ ایک چیز کو جب تک بار بار نہ پڑھا جائے، آسانی سے یاد نہیں ہوتی۔

(ایم فاروقی - کراچی)

جواب: ذہنی کمزوری سے آپ کی مراد حافظہ کی کمزوری ہے۔ اگر آپ کی عام صحت اچھی ہے اور کوئی جسمانی شکایت نہیں ہے تو یہ "ذہنی کمزوری" تھوڑی سی تربیت سے دور ہوسکتی ہے۔

بہت سی چیزیں آپ روزانہ دیکھتے ہیں لیکن ان پر دھیان نہیں دیتے یعنی بار بار دیکھنے کے باوجود مشاہدہ OBSERVATION نہیں کرتے محض دیکھنے اور مشاہدہ کرنے میں بڑا فرق ہوتا ہے۔ ایک روپیہ کا نوٹ ہم روزانہ دیکھتے ہیں لیکن ہم سے کوئی کہے کہ اس نوٹ کو دیکھے بغیر اس کا نقشہ، اس کی تفصیلات وغیرہ بیان کرو تو ہم میں سے اکثر لوگ بمشکل دس فی صد تفصیلات بتا سکیں گے کیوں کہ ہم نے اس کا "مشاہدہ" نہیں کیا، صرف دیکھا ہے۔ پڑھی ہوئی چیزیں یاد رکھنے کے لیے توجہ اور ارتکاز CONCENTRATION کی ضرورت ہے۔ اڑے اڑے دماغ اور منتشر خیالات کے ساتھ مطالعہ کرنا لاحاصل ہوتا ہے۔ آپ پوری دماغی یکسوئی اور توجہ کے راز کو پہلے سمجھ لیجیے، پھر مطالعہ کی ہوئی چیزیں آپ کو یاد رہیں گی۔

جب آپ مطالعہ کے لیے بیٹھیں تو تمام غیر متعلق خیالات دماغ سے نکال دیں، مضمون جو آپ پڑھ رہے ہیں اس میں دلچسپی پیدا کریں، دلچسپی یکسوئی کی کنجی ہے۔ اگر مضمون سے آپ کو دلچسپی نہیں ہے تو یکسوئی پیدا ہونا

ممکن نہیں ہے۔ اس لیے اس مضمون میں دل چسپی کے پہلو ڈھونڈ لیجیے اور آہستہ آہستہ اپنے ذہن کو اس مضمون سے پوری طرح وابستہ کر لیجیے۔ مطالعے کے وقت ماحول اور ضروری سہولتوں کا بھی خیال رکھیے تاکہ خارجی رکاوٹیں توجہ مرکوز ہونے سے نہ روک سکیں۔ اس ذہنی تربیت کے ساتھ دماغ کی تقویت کے لیے یہ نسخہ بھی استعمال کیا جا سکتا ہے:۔

مغز بادام شیریں مقشر، مدد، مغز کدوئے شیریں، مغز تربوز، تخم خشخاش، نشاستہ، ہر ایک ۳ ماشے، مویز منقی ۹ دانے پانی یا دودھ میں پیس چھان کر پکائیے اور بقدر ضرورت چینی ڈال کر نیم گرم پی لیجیے۔

ہمدرد صحت جون ۶۰ء میں "میرا حافظہ" کے عنوان سے سوال و جواب کے تحت جو کچھ لکھا گیا ہے اسے بھی پڑھ لیجیے۔

سبزیوں کے اُردو نام

سوال: ممنون ہوں گا اگر آپ درج ذیل سبزیوں کے اردو یا طبی ناموں سے مطلع فرمائیں گے: (۱) BEET (۲) CUCUMBER (۳) CELERY (۴) SPINACH

(آفتاب احمد)

جواب: مندرجہ ذیل سبزیوں کے اُردو نام یہ ہیں:۔

(۱) چقندر (۲) ککڑی یا کھیرا (۳) اجمود (۴) پالک۔

ہر وقت تکان رہتی ہے

سوال: میں ہر وقت تھکا تھکا سا رہتا ہوں۔ چونکہ میں ایک صحافی ہوں، اس لیے ذمہ داریاں اور کام بہت ہیں لیکن جسم اور دماغ دونوں پر بار رہتا ہے اور بوجھل پن اور تکان ہر وقت طاری رہتی ہے۔ اطبا اور ڈاکٹروں کو بھی دکھلایا گیا، مجھے کوئی بیماری بھی نہیں ہے۔ (م۔ک۔ل)

جواب: کام کرنے اور خاص طور پر زیادہ کام یا دماغی کام ک
لیے ضروری ہے کہ آدمی کو کام کرنے کا صحیح طریقہ معلوم ہو۔ زیادہ کام کے
وقت بھی زیادہ درکار ہوتا ہے، جسمانی اور دماغی قوت بھی زیادہ صرف
اپنی صحت کے ساتھ انصاف کرنا اور بھی ضروری ہو جاتا ہے۔ اگر آپ کو تھ
ہر وقت رہتا ہے تو اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ اپنے کاموں کو اپنے ذہن سے
نہیں کر سکے ہیں، زیادہ کام کرنے سے جسم ضرور تھک جاتا ہے لیکن کام
کے بعد جو ذہنی سکون اور خوشی حاصل ہوتی ہے وہ بآسانی اس تکان کا
ہے۔ ایسا اندازہ ہوتا ہے کہ آپ چاہے جسم کو آرام دے لیتے ہوں لیکن د
نہیں دیتے۔ یہ عین ممکن ہے کہ آپ ذمہ داریوں کے احساس کی وجہ سے
کاموں کے متعلق ہی سوچتے رہتے ہوں اور ذہن کو کسی وقت کام کے
آزادی نہ کرتے ہوں۔ اگر میرا خیال صحیح ہے تو آپ اپنے ذہن کا جائزہ لی
کا بوجھ دماغ سے نکال دیجیے۔ کام کتنا ہی زیادہ کیوں نہ ہو، آرام ضرو
ذہنی آرام یہ ہے کہ آپ ہر وقت سوچتے نہ رہیں، بلکہ دن رات میں کچھ و
ضرور نکال لیجیے کہ جس میں آپ کوئی کام کی بات سوچیں نہ کریں۔ ایک
ایسا رکھیے جس میں آپ تنہائی و سکون میں اپنے جسم و دماغ کو بالکل
دیں اور دماغ کو عادی بنائیں کہ اس وقفہ میں وہ تفریح اور دل چسپ
پر ہی متوجہ رہے، جسم کا ہر عضو ڈھیلا (RELAX) کر دیجیے۔
کتنا ہی کم ہو، لیکن ہونا ضروری ہے۔

دوسرا ایک وقفہ ایسا ہونا چاہیے، جس کو آپ بے تکلف، مخ
خوش باش دوستوں کے ساتھ گزاریں، ہنسی، مذاق، قہقہوں اور ہ
سوا کوئی بوجھل بات نہ کی جائے۔

ان وقفوں کے بعد آپ پوری قوت اور دل چسپی کے ساتھ
ہو جائیے۔ دیکھیے آپ کا دل کس طرح کام میں لگتا ہے اور آپ کا جسم
بجائے آمادۂ محنت ہوتا ہے۔ تکان اور آرام میں بیر ہے۔ کام اور آرام
لازم ہیں۔

ناک کی ہڈی اور گھونسہ بازی

سوال: مجھے ایک دو دفعہ مشہور مکہ بازوں کے دیکھنے کا ا
ہے، ان کے ناک کی ہڈیاں نہیں تھیں۔ دریافت کرنے پر معلوم ہوا کہ با
کرنے سے پہلے انھوں نے نکلوا دی تھیں تاکہ گھونسے سے زیادہ تکلیف

اور شکل بھی نہ بگڑے۔ میری بھی دلی خواہش ہے کہ میں ایک مشہور باکسر بنوں، اِس لیے میں بھی چاہتا ہوں کہ باکسنگ شروع کرنے سے پہلے ناک کی ہڈی نکلوا دوں۔ آپ مشورہ دیجیے کہ نکلوا دوں تو کوئی نقصان تو نہیں ہوگا اور شکل تو نہ بگڑ جائیگی؟

میں نے اپنے والد صاحب سے پوچھا تھا تو انھوں نے کہا کہ پہلے آپ سے مشورہ کرلوں۔ میری عمر ۱۶ سال ہے، قد ۵ فٹ ۹ انچ، وزن ایک من ۳۰ سیر اور ایف۔ ایس۔ سی میں پڑھتا ہوں۔

(سلیم)

جواب: اگر آپ ہمارا مشورہ مانیں اور شوق کی شدت میں جذبات سے کام نہ لیں تو گھونسہ بازی کے لیے اپنی ناک کی ہڈی ہرگز نہ نکلوائیں۔ قدرت کی عطا کی ہوئی صحت، طاقت اور صورت کو یوں تباہ نہ کیجیے۔ ہڈی نکلوا دینے سے خوبصورتی میں تو فرق آئے گا ہی، لیکن اس کے باوجود بھی کوئی ضمانت نہیں کہ گھونسہ باز (باکسر) بن سکیں اور اس فن میں کوئی مقام حاصل کرسکیں۔ ظاہر ہے کہ ایسی صورت میں آپ کہیں کے نہ رہیں گے۔ اگر آپ کو شوق ہے تو اسے شوق کی حد تک رکھیے اور تفریح کے طور پر فرصت کے اوقات میں زور آزمائی کرلیا جائے۔ اپنی تعلیم مکمل کیجیے اور ہوسکے تو طب کی تعلیم حاصل کرکے معالج کی حیثیت سے لوگوں کے دُکھ درد کا مداوا کرنے کی کوشش کیجیے۔

بناسپتی گھی

سوال: آج کل بناسپتی گھی کے اشتہاروں میں لکھا ہوتا ہے کہ اس میں وٹامن اے اور ڈی شامل ہیں۔ نہایت طاقتور اور دیسی گھی کا بدل ہے لیکن بہت سے لوگ اسے تیزاب کے برابر سمجھتے ہیں۔ آپ اس کے فوائد و نقصانات سے روشناس کرائیں تاکہ عام لوگوں کو معلوم ہوجائے۔

(عبدالرشید۔ سرگودھا)

جواب: بناسپتی گھی ہائیڈروجنی عمل سے تیار کیا جاتا ہے اور اس کے کثرتِ استعمال سے انسان کے دل، دماغ، پھیپھڑے، آنکھیں اور جسم کے دوسرے اعضا بھی کمزور ہوجاتے ہیں۔ بعض سائنسداں انجمادِ خون اور دل کی نالیوں کی دوسری بیماریوں کا سبب بھی بناسپتی گھی کو بتاتے ہیں۔ آج کل اصلی گھی کمیاب ہے اور زیادہ تر گھرانوں میں یہی بناسپتی گھی رائج ہے۔ اس کی وجہ سے غذا ناقص رہتی ہے۔ یہ گھی عوام کی صحت کے لیے چاہے ایک واضح اِنتباہ کی حیثیت نہ رکھتا ہو لیکن اصلی گھی پر اسے فوقیت دینے کی کوشش کرنا انسانی صحت کے لیے خطرے کی علامت ہے۔

بناسپتی گھی میں وٹامنز کے شامل کرنے کا جہاں تک تعلق ہے وہ تو اس گھی کو بنانے والوں ہی کو معلوم ہوگا کہ وہ وٹامنز ملاتے ہیں یا نہیں۔ ہم اس کے بارے میں کچھ نہیں کہہ سکتے۔

سفید بال

سوال: میری عمر تقریباً ۳۰ سال ہے۔ اس عمر میں سر میں سفید بال آنے شروع ہوگئے ہیں اور ابھی تک گنتی کے سفید بال آتے ہیں۔ مہربانی کرکے کوئی ایسا طریقہ بتائیے جس سے آئندہ سفید بال آنے کی روک تھام ہوسکے اور بالوں کو جھڑنے سے بھی روکا جاسکے۔

(طارق محمود۔ لاہور)

جواب: ہمدرد صحت جون ۶۰ء میں بالوں کی سفیدی کے متعلق جواب لکھا جا چکا ہے، اس کا مطالعہ کیجیے۔ اس میں بتائی ہوئی تدبیروں سے آپ کے بال سفید ہونا بھی کم ہوجائیں گے اور مضبوط بھی ہونگے۔

مہاسوں کا علاج

سوال: مہاسوں کا علاج کیا ہے کہ کم سے کم وقت میں زیادہ سے زیادہ فائدہ ہو۔

(میر ہاشم علی۔ کراچی)

جواب: براہِ کرم ہمدرد صحت جولائی ۶۰ء کے سوال و جواب میں "چہرے پر دانے" کے عنوان سے جواب پڑھیے۔

چھٹکارا

اَب میں ڈرپوک نہیں ہُوں!

فضلِ حق گلشن، ستر قپور

ڈر بھی ایک نفسیاتی بیماری ہے۔ آج سے چند سال پہلے تک میں بھی اس کا شکار رہا۔ اب بفضلِ باری تعالیٰ میں ڈر کو خاطر میں نہیں لاتا۔ ویسے تو جب سے میں نے ہوش سنبھالا یہی تعلیم ملتی رہی کہ ڈرا نہیں کرتے، ڈرنا بُری بات ہے، یہ تو بزدلی ہے، کسی بات اور کسی واقعے سے خوف زدہ نہیں ہونا چاہیے۔ تعلیم تو یہ تھی لیکن عمل اس کے برعکس تھا۔ وجہ یہ تھی کہ میں اپنے والدین کا اکلوتا بیٹا تھا جو کہ بڑی دُعاؤں اور التجاؤں کے بعد انھیں ملا تھا۔ میری امّی کو مجھ سے بے پناہ محبت تھی اور اسی زیادہ محبت نے انھیں میرے بارے میں کچھ وہمی سا بنا دیا تھا۔ جب مجھے نہلاتیں دُھلاتیں تو سُرمہ وغیرہ لگانے کے بعد ایک سیاہی کا ٹیکہ ماتھے پر ضرور لگا دیا کرتی تھیں کہ کہیں میرے لعل کو نظر نہ لگ جائے۔ دوپہر کو گھر سے باہر نہ نکلنے دیتیں کہ اس وقت بلیات پھرتی ہیں، کہیں بچے کو کچھ ہو نہ جائے۔ برسات میں رات کو گھر سے باہر جانے نہ دیتیں کہ کچّا موسم ہے، کوئی موذی جانور ایذا نہ پہنچائے۔ جب بارش ہو رہی ہوتی اور ساتھ ہی بجلی چمک رہی ہوتی تو چھت سے باہر نہ جانے دیتیں کہ پہلوٹھی کا بچّہ ہے، بجلی سے اسے تکلیف نہ پہنچے۔ میں باہر کھیلنے گیا ہوتا، گلی سے کسی بچّے کے رونے کی آواز آتی تو جھٹ لپک کر دروازے میں پہنچتیں کہ کہیں میرا بیٹا تو نہیں رو رہا۔ گلی کے ہٹے کٹے لڑکے کہیں میرے بھولے بھالے اور صلح کُل لعل کو تو نہیں پیٹ رہے۔ اگرچہ تعلیم یہی ہوتی تھی کہ کسی سے نہ ڈرا کرو، تمھاری طرف کوئی انگلی کرے تو اسے کھینچ کر تھپّڑ رسید کرو۔ پٹھان ڈرا نہیں کرتے لیکن عملی طور پر میرے ذہن پر یہی نقش بیٹھے تھے کہ میں ایک کمزور مخلوق ہوں۔ مجھے ہر کوئی پیٹ سکتا ہے، مجھے ہر چیز نقصان پہنچا سکتی ہے۔ لہٰذا میں ڈرپوک بن گیا۔ کسی نے مذاق مذاق میں منہ بنا دیا تو میں نے آنسو بہانے شروع کر دیے، کسی نے گالی دی تو روتا ہوا گھر آ گیا، ماسٹر کے نام سے بہت ڈرتا تھا، یہ خوف مجھ پر طاری تھا کہ ماسٹر بہت پیٹا کرتے ہیں، حالانکہ مجھے کبھی کسی ماسٹر صاحب نے اُف تک نہیں کہا تھا کیونکہ ابا جی انھیں پہلے ہی سمجھا دیتے تھے۔ اس کے جب اسکول بھیجنے کو کہا جاتا میں بستر میں منہ دے کر رونا شروع کر دیتا گھنٹے آنسو نہ تھمتے، رو رو کر منہ سُجا لینا۔

گلی بازار میں کوئی بارات گزر رہی ہوتی چاہے اس کے ساتھ لیکن مجھے یہ ڈر ہوتا کہ اس کے ساتھ بارود کے گولے بھی چلیں گے۔ میں ہوا گھر آتا اور کوٹھری میں چھپ جاتا۔ جب تک باجے کی آواز ختم نہ ہو ج باہر نہ نکلتا۔ اگر کہیں پٹاخے یا بارود کی آواز سُن پاتا تو اوسان وہیں خط شروع ہو جاتے۔ جلدی سے کانپتا لرزتا گھر پہنچتا اور امّی کی گود میں پناہ کانپتا رہتا اور میں روتا رہتا۔ امّی دلاسے دیتی رہتیں۔ شام کے بعد گھ کمرے میں کبھی نہ گھستا۔ چاہے کوئی کتنا ہی حوصلہ بڑھاتا اور لالچ دیتا۔ میرے رگ وپے میں سرایت کر چکا تھا۔ جب شب برات کے دن قریب آتے لڑکے آتش بازی چھوڑتے تو میں کئی کئی دن گھر سے باہر نہ نکلتا۔ تایا زاد ا راد بھائی شرارت میں آ کر میرے قدموں میں پٹاخے چھوڑ دیتے اور میں ر اور شور مچاتا۔ ایک دفعہ تو پٹاخے سے خوف زدہ ہو کر دھڑام سے گر پڑا۔ میری پہ بہت خفا ہوئیں۔ انھیں ڈانٹا جھڑکا، مگر پھر بھی وہ موقع پا کر مجھے ڈرانے حالانکہ یہ کوئی بہادری نہ تھی، کیونکہ یہ تو مرے کو مارنے کے مصداق تھا۔

اسی طرح ڈرتے ڈرتے میری عمر چودہ پندرہ سال کی ہو گئی۔ اس عمر میں ایسی باتوں سے ڈرنا، دُوسروں کو چھیڑ چھاڑ کا بڑا موقع دیتا ہے۔ مجھے احساس کہ واقعی یہ عادات تو مضحکہ خیز ہیں۔ میں یونہی فرضی باتوں سے ڈرتا ہوں، دوسرے اکثر لڑکے ان باتوں کی کوئی پروا نہیں کرتے، بلکہ میرے سے عمر چھوٹے لڑکے بھی میرے ڈر پر میرا مذاق اُڑاتے۔ میں مذاق سہتا اور تنہائی میں

سے غور کرتا کہ میں ڈرنے میں کہاں تک حق بجانب ہوں۔ جُوں جُوں غور کرتا اپنے آپکو غلطی پر پاتا۔ پھر اس چیز نے مجھے اور غیرت دلائی کہ لڑکے تو ایک طرف میرے سے کم عمر لڑکیاں بھی ان باتوں کی کوئی پَرواہ نہ کرتی تھیں۔ پھر بڑوں کی نصیحتیں کہ ڈرنا احمقوں اور بزدلوں کا کام ہے۔ نفع نقصان سب کچھ اللہ تعالیٰ کے حکم سے ہوتا ہے۔ اگر کوئی تکلیف آنی ہی ہو تو ڈرنے سے وہ دُور نہیں ہوگی، بلکہ بہادری اور حوصلہ مندی سے اس کا سامنا کرنا چاہیے۔ بزرگانِ سَلف کے کارنامے سُنتا کہ وہ کبھی کسی چیز سے نہیں ڈرے۔ اللہ تعالیٰ کے سوا کسی سے ڈرنا مومن کی شان کے خلاف ہے، بلکہ وہ صحیح طور پر مسلماں ہی نہیں جو مادی چیزوں سے اتنا خائف ہو کہ اسے خدا بھی یاد نہ رہے۔ ہمارے بزرگ تو موت کے سامنے بھی مسکرا دیتے تھے۔ انھیں تلوار لگتی تو اف تک نہ کرتے۔ گھمسان کی لڑائیوں میں مَردانہ وار جا گھستے، تیر، تلوار اور توپ سے لڑ جاتے تھے۔

اِن باتوں نے میرا حوصلہ بلند کیا اور میرے دل میں یہ خواہش پَروان چڑھنے لگی کہ میں بھی ایسا ہی بن کر دکھاؤں۔ مرنا تو ایک دن ضرور ہے، پھر ڈرنا کاہے سے۔ اور جب تک کی زندگی اور خیریت اللہ تعالیٰ کو منظور ہے، دُنیا کی کوئی بڑی سے بڑی طاقت اور مصیبت نقصان نہیں پہنچا سکتی۔

پھر میں نے ایک کتاب میں پڑھا کہ مسولینی بچپن میں میری طرح پٹاخے یا دھماکے سے ڈر کر گھر میں جا گھستا تھا اور پھر ایک دن وہ آیا کہ وہ گرجتی ہوئی توپوں میں بے خطر جا گھستا تھا۔ اِس واقعے نے میری بڑی حد تک کایا پلٹ کر دی۔ پھر میں نے اسمٰعیل میرٹھی کی ایک نظم "میرا خدا ہے میرے ساتھ" پڑھی، جس نے میرے رہے سہے خدشات، توہمات اور ڈر دور کر دیے اور اب میں کسی چیز سے بالکل نہیں ڈرتا، سوائے ذاتِ باری تعالیٰ کے۔ آج مجھے کوئی ڈرپوک یا بزدل ہونے کا طعنہ نہیں دے سکتا۔ جناب اسمٰعیل میرٹھی کی نظم کا ایک بند تو اکثر میری نوکِ زبان رہتا ہے:

شام کا وقت یا سویرا ہو　　چاندنی ہو کہ گھپ اندھیرا ہو
مینہ نے آندھی نے مجھ کو گھیرا ہو　　لیک پُرہول دل نہ میرا ہو
کیوں کہ میرا خدا ہے میرے ساتھ

سوال و جواب

سوال و جواب کے کالم کے لیے جو سوال آپ بھیجیں براہ کرم اس میں اپنا پورا پتہ ضرور تحریر کیجیے تاکہ اگر ضرورت ہو تو ہم آپ کو خط کے ذریعہ بھی جواب دے سکیں۔

ثمینہ لیڈی ڈاکٹر سے زیادہ فلاسفر تھی۔ غور و فکر کی عادت بچپن ہی سے اس کی گھٹی میں پڑی ہوئی تھی۔ ڈاکٹری میں داخلہ لینے کے بعد لوعمری ہی میں اس نے انسانی جسم کے ڈھانچے اور رگوں پٹھوں کے مطالعے میں راتیں کاٹ دی تھیں انسانی جسم کی یہ عجیب و غریب مشین اس کے لیے اتنی دل چسپ اور اتنی حیرت انگیز تھی کہ وہ دُنیا ومافیہا سے بے خبر دن رات اسی کی سیر کیا کرتی۔ یہی وجہ تھی کہ ثمینہ ہر امتحان میں اول درجے کامیاب ہوتی رہی۔ روز بروز ڈاکٹر کم اور مفکر یا فلاسفر زیادہ ہوتی جا رہی تھی علم الابدان اور علم تشریح کا کورس جب ختم ہوا تو ثمینہ پر قدرت کے نئے رازوں کا انکشاف ہونے لگا۔

انسانی ہستی کیوں اور کیسے جنم لیتی ہے؟ یہ چھوٹا سا خوردبینی جسم کس طرح ایک سے دو، دو سے چار، چار سے آٹھ حصّوں میں تقسیم ہوتا ہے؟ ہر حصّہ ایک خلیہ ہوتا ہے، دیکھتے ہی دیکھتے لاکھوں کروروں خلیے بنتے ہیں اور یہی نہیں بلکہ ان کی تقسیم اس قدر منظم اور نپی تُلی ہوتی ہے کہ سرکش سے سرکش انسان کو ایک بار خدا کے وجود کا قائل ہو جانا پڑتا ہے۔ ابتدا ہی سے سر بنانے والے خلیے الگ ہوتے ہیں۔ بازو بنانے والے الگ، ٹانگیں بنانے والے الگ۔ پھر ان میں سے ہر ایک ہڈّی الگ بناتا ہے، گوشت الگ، رگیں الگ، کھال الگ۔ پیچے بنانے والے خلیے CELL الگ ہوتے ہیں۔ پھر ان میں انگلیاں بنتی ہیں: ناخن کا الگ ہوتا ہے۔ ثمینہ جنینیات EMBRYOLOGY کو اس قدر انہماک اور دلچسپی سے پڑھتی گویا ایک خوردبینی خلیے سے انسانی جسم کو بنتے بڑھتے پردۂ سیمیں پر اپنی آنکھوں سے دیکھ رہی ہے۔ فطرت کا بیش بہا عطیہ کہیے یا ستم ظریفی ثمینہ کو غیر معمولی یادداشت کے ساتھ ساتھ قوتِ متخیلہ بھی قدرت نے بڑی فیاضی کے ساتھ ودیعت کی تھی۔ یہ انسانی جسم کے نمو کا شکمِ مادر میں پہلا ہفتہ ہے، اس وقت یہ تغیرات ہو رہے ہیں۔ یہ دوسرا ہفتہ ہے، تیسرا ہفتہ ہے۔ کتابوں پر بنے ہوئے نقشے اس کی آنکھوں میں گھومنے لگتے۔ وہ سبق یاد کرتی، سوچتی اُف اگر بازو بنانے والے خلیے یا CELL کی غلط تقسیم ہو گئی تو کیا ہوگا؟ ثمینہ پہروں سوچتی، فطرت کی ذرا سی غلطی سے دو ہاتھ بن سکتے ہیں ایک بازو میں لگے ہوئے۔ اگر سر کا یہ حصّہ دُو بار تقسیم ہو جائے تو دُو سروں والا بچہ پیدا ہو جائے گا، اور اگر تقسیم میں ایک خلیہ چھوٹا اور ایک بڑا کٹ جائے تو ایک سر بڑا ایک چھوٹا ہوگا۔ اس کی آنکھوں میں بھیانک بھیانک بچّے گھومنے لگتے۔ دُو سروں والے، سہ بازو والے، بغیر ہاتھ پاؤں والے، وہ کتاب بند کر دیتی اور آیۃ الکرسی پڑھ کر سو رہتی۔

طالب علمی کے دن بیت گئے۔ ثمینہ اب شہر کی کامیاب لیڈی ڈاکٹر تھی، اس کے دواخانے میں عورتوں کا ہجوم رہتا۔ بڑے محبت بھرے لہجے میں وہ ان سے بات کرتی، بڑے وقار کے ساتھ ان سے ہم کلام ہوتی، بڑی ہمدردی سے انکا معائنہ کرتی، بڑے اعتماد سے نسخہ لکھتی۔ مریض، اسپتال، علاج، یہی اس کی زندگی کے عناصرِ ترکیبی تھے۔ لیکن اب بھی جب وہ کسی عورت کا معائنہ کرتی تو لاشعوری طور پر اس کا ذہن ان تمام مدارج کی طرف منتقل ہو جاتا جو اس عورت کے شکم میں ایک انسانی زندگی طے کر رہی ہوتی۔ اس کی نگاہیں بظاہر عورت کے چہرے پر ہوتیں مگر اس کا دماغ یہی سوچتا کہ اب اس کا بچّہ اپنے ہاتھ پیروں کے صحیح خدوخال کی تکمیل میں مصروف ہوگا۔ غرض اس کا ذہن ارتقا کے انھیں مراحل میں چکر کاٹا کرتا۔

دن بیت رہے تھے، ثمینہ کی پُرسکون زندگی میں بھی ایک انقلاب آیا اور وہ دیکھتے ہی دیکھتے ڈاکٹر اطہر سے رشتۂ ازدواج میں منسلک ہو گئی۔ ڈاکٹر اطہر شہر

کا ممتاز ڈاکٹر اور واحد سرجن تھا۔ ثمینہ سے اس کو بڑا لگاؤ تھا۔ شادی کے بعد چند دن تو انھوں نے سیر و تفریح میں گزارے لیکن بعد میں اپنے کاروبار کے سلسلے میں گھر واپس آئے۔ اطہر اور ثمینہ نے اب مشترک کلینک کھول لی تھی۔ مریضوں کا بدستور ہجوم تھا لیکن ثمینہ کچھ تھکی تھکی سی معلوم ہوتی تھی۔ کام کرتے کرتے وہ تھک جاتی، نسخ لکھتے لکھتے اس کا دل آرام کرنے کو چاہتا۔ پچھلے کئی دنوں سے اس کی صحت گر رہی تھی۔ جوں توں کرکے اس نے ایک ہفتہ گزار دیا لیکن دوسرے ہفتے اس کو متلی قے کی شکایت شروع ہوگئی۔ ثمینہ کو اپنی طبعی بیماری کی وجہ معلوم تھی۔ اطہر بھی جانتا اور سمجھتا تھا کہ چند ہفتوں بعد ثمینہ خود ٹھیک ہو جائے گی۔ متلی، قے، طبیعت کا بھاری پن کوئی نئی بات تو نہ تھی لیکن وہ ثمینہ کی کمزوری سے پریشان تھا۔ دن رات وہ کسی فکر میں الجھی رہتی، راتوں کو اس کو نیند نہ آتی۔ جب دیکھو تب اس کی نگاہیں دُور خلاؤں میں اِنسانی جسم کے ہیولے بنایا اور بگاڑا کرتیں۔

" نمو کے اس درجے میں اگر سر بنانے والے خلیے ذرا سے غلط تقسیم ہو جائیں تو دو سَر ہوں گے۔ اُف میرے اللہ اگر ذرا سی بھی کمی بیشی ان کروروں خلیوں یا خانوں میں ہوگئی جن سے جسمِ انسانی بنا ہو تو سارے اعضا غلط سلط بن سکتے ہیں اور قدرت کی ایک ذرا سی غلطی سے خدا جانے کیا کیا ہو جاتا ہو۔" سوچتے سوچتے ثمینہ کے بدن میں ایک جھرجھری سی آئی۔ کاش اس کا بس چلتا تو وہ قدرت کی اس عظیم الشّان مشینری کو دیکھتی، جس کے متعلق اتنا سب کچھ پڑھ رکھا ہو۔

اطہر ثمینہ کی فکر سے بے خبر نہ تھا۔ اس نے ہر چند اس کو تسلی دلاسہ دیا۔ سمجھایا کہ فطرت انسان کی طرح لاپَرواہ اور غیر ذمّہ دار نہیں ہو، ہر چیز کا وقت مقرر ہے۔ ہر ہر نکتہ نپا تلا ہوتا ہو۔ بندوں سے زیادہ خالق کو مخلوق کی فکر ہے لیکن ثمینہ کے دل سے مختلف خیالات نہ ہٹنا تھے نہ ہٹے۔ یہی ایک اندیشہ اندر ہی اندر دل کو بَرمائے جا رہا تھا کہ قدرت کی ذرا سی لغزش دُو سَروں والے بچّوں کو بھی جنم دے سکتی ہو۔ اس کا دل اندیشوں میں ڈوبنے لگتا، اس کو جیسے وہم سا ہونے لگا کہ یہ غلطی یا تم ظریفی اس کے معاملے میں فطرت سے ضرور سرزد ہوگی۔ وہم نے رفتہ رفتہ یقین کی صُورت اختیار کرلی اور ثمینہ اپنے آپ سے الجھنے لگی۔

" کاش تم نے ڈاکٹری نہ پڑھی ہوتی۔ اور عورتوں کی طرح تم بھی جاہل مطلق ہوتیں یا اگر پڑھنا ہی تھا تو فلسفہ، ادب، تاریخ، خاک دھول کچھ اور پڑھ لیا ہوتا، کم از کم زندگی اور آنے والی نسلیں تو اطمینان سے رہتیں۔" اطہر کبھی کبھی جھنجھلا اٹھتا۔

" معلومات، معلومات، انسان علم کے بغیر اندھا ہو اطہر۔" ثمینہ کہتی۔

لیکن اس علم سے کیا فائدہ، اے روشنیٔ طبع تو بر من بلا شدی۔ اطہر ثمینہ کی حالت نہیں، ثمینہ کا وہم ایک مسئلہ بن چکا تھا، ایک ماہ کے اندر ہی اس نے کئی پونڈ وزن کھو چکی تھی۔ اطہر جانتا تھا کہ اس کی کمزوری کی وجہ نمو پانے والی ہستی نہیں ہو بلکہ نمو کے وہ مختلف مدارج ہیں جن کو ثمینہ نہ صرف پردۂ فلم پر علم کی بنا پر دیکھ رہی ہو بلکہ ہر ہر دَور کی اس جانفشانی اور تن دہی سے نگرانی کر رہی ہو گویا اس کی اپنی بد احتیاطی یا عدم نگرانی سے اس کی پیدا ہونے والی اولاد بگڑ سکتی ہو۔

چاندنی رات بھیگ چکی تھی۔ ثمینہ کی خواب گاہ ہلکے نیلے رنگ کی روشنی سے منوّر تھی، تھکا ہارا اطہر نیند کی آغوش میں مدہوش تھا۔ آج وہ کلینک میں اس قدر تھک چکا تھا کہ اس کو بستر پر لیٹنے کے بعد یہ بھی پتہ نہ چلا کہ ثمینہ سو رہی ہو یا بدستور اُدھیڑ بُن میں مصروف ہو۔ ابھی اس کو سوئے چند گھنٹے گزرے ہوں گے کہ ثمینہ کی ایک کربناک صدا نے اس کو چونکا دیا۔

اطہر نے اپنے پلنگ سے جَست لگائی اور ثمینہ کے قریب پہنچا۔ ثمینہ کا بدن پسینے میں یوں شرابور تھا، جیسے جُوہی کے نرم و نازک پھول شبنم میں بھیگے ہوں۔ اس کا دل زور زور سے دھڑک رہا تھا نبض کی رفتار غیر معمولی طور پر تیز تھی، چہرے سے شدید ہیجان اور اعصابی بے چینی کے آثار نمایاں تھے۔

" کیا ہُوا ثمینہ؟ " اطہر نے آہستہ سے تسلی دیتے ہوئے پوچھا

" جس کا اندیشہ تھا وہی ہوا اطہر! بالکل وہی۔"

" کچھ بھی تو نہیں ہُوا ثمینہ! تم ہوش میں آؤ، سب ٹھیک ہو۔"

ثمینہ نے آنکھیں کھولیں اور کہا " تم جانتے ہو اطہر، میں جس لڑکے کو جنم دُوں گی، اس کے دُو سَر بن رہے ہیں، سمجھے۔ دُو سَر اور اس حالت میں کبھی کبھی سانس کی نالی ایسی گڑبڑ ہو جاتی ہو کہ بچّہ عدم تنفّس کی وجہ سے مر جاتا ہو۔"

" ثمینہ تم بالکل پاگل ہو۔ خواب میں تم ڈر گئی ہو۔ لو پانی پی لو۔" اطہر نے ثمینہ کی طرف پانی کا گلاس بڑھا دیا۔

ثمینہ اپنے ہوش و حواس پر قابو پا چکی تھی لیکن اطہر پریشان تھا۔ وہ اس فکر میں رات بھر نہ سو سکا کہ کس طور پر ثمینہ کے وہم کو دور کیا جائے۔

صبح اطہر نے اسپتال سے ۲ ماہ کی چھٹی لی اور ثمینہ کو لے کر پہاڑ پر چلا گیا۔ دن بھر سیر تفریح، تاش، سنما، ریڈیو، ہوٹل، گانا۔ ثمینہ پہلے سے زیادہ بشاش تھی۔ ڈاکٹر منصور اطہر کے دوست اور ثمینہ کے چچا بھی ان دنوں پہاڑ پر موجود تھے۔ ان کی زندہ دل طبیعت نے جلد ہی ثمینہ کے دل سے یہ تک فراموش کر دیا کہ وہ عنقریب

کسی انسانی ہستی کو جنم دینے والی ہے۔ چچا منصور اور چچی زبیدہ کی پُرلطف باتوں میں اس کو موقع ہی نہ ملتا کہ وہ قدرت کی عجیب و غریب شعبدہ بازی کے متعلق سوچ بھی سکے جھیلوں میں کشتی رانی کا لطف اس کو اتنی فرصت ہی نہ دیتا کہ وہ انسانی جسم کے اعضا تصور میں بنتے اور بگڑتے دیکھے۔ منصور نے شروع شروع اس کے خبط کا بہت مذاق اُڑایا یہاں تک کہ اس کو بھی اپنی حماقت کا احساس ہونے لگا اور پچھلے چند ہفتوں سے جبکہ وہ اس کیفیت کو بھولے ہوئے تھی، گھر کے دیگر افراد بھی خاموش تھے۔ اطہر تو اس کو یاد ہی نہ دلانا چاہتا تھا کہ وہ ماں بننے والی ہے۔ لطف کی بات یہ ہے کہ منصور، اطہر اور ثمینہ تین ڈاکٹر اس کوٹھی میں، جس کو گھر کم اور تفریح گاہ زیادہ کہا جائے، جمع تھے، لیکن کبھی ان میں فزیالوجی یا ڈاکٹری کے متعلق کوئی بات ہی نہ ہوتی تھی۔ اجنبی آدمی اگر دروازے پر لگا ہوا بورڈ نہ دیکھے تو شاید جان بھی نہ سکے کہ یہاں ڈاکٹر آباد ہیں۔ ثمینہ کے دل کا حال تو خدا جانے لیکن بظاہر وہ بالکل مطمئن اور خوش تھی۔

خدا خدا کر کے وہ گھڑی بھی آ گئی جس کا سب کو بے چینی سے انتظار تھا۔ اطہر نے منصور کے مشورے کے مطابق ثمینہ کو مشن اسپتال میں داخل کر دیا جہاں کے نظم اور علاج سے سب مطمئن تھے۔

ثمینہ کو اسپتال آئے تین دن گزر چکے تھے لیکن اس کی مشکل آسان ہوتی نظر نہ آتی تھی۔ اطہر کے منہ پر ہوائیاں اُڑ رہی تھیں۔ منصور الگ گھبرایا ہوا تھا۔ دونوں حتی الامکان آپریشن کا خطرہ مول نہ لینا چاہتے تھے۔ لیڈی ڈاکٹر اور نرسوں کی مجبوریاں بڑھ رہی تھیں۔ اور سچ پوچھو تو نہ چاہتے ہوئے بھی ثمینہ کی جان کی بازی لگ گئی۔ اطہر سر جھکائے خاموش تھا۔ منصور نے اپنے حواسِ خمسہ جمع کیے اور اس آخری حربے کی، جس کو عُرفِ عام میں آپریشن کہتے ہیں، اجازت دے دی۔

منصور اور اطہر آپریشن روم کے باہر ٹہل رہے تھے۔ گھڑی کی ٹک ٹک کے ساتھ ان کے دل کی حرکت تیز ہو رہی تھی۔ ایک ایک منٹ ایک ایک سال بن کر گزر رہا تھا۔ ہرچند ڈاکٹر تسلی دے چکے تھے، لیکن منصور اور اطہر کی پریشانی میں سرِمُو فرق نہ آیا تھا۔ اطہر نے بے چینی میں چھت کی تمام کڑیاں گن ڈالیں، کھڑکیوں کے شیشے گن ڈالے، فرش پر لگے ہوئے پتھروں پر اس طرح چہل قدمی کی کہ گویا پیمائش کر رہا ہے۔ پھر خدا سے لو لگائی اور خدا خدا کر کے قیامت کے یہ لمحات گزر گئے اور ۴۵ منٹ کے جاں سوز انتظار کے بعد سسٹر باہر آئی۔ اس کے لبوں پر روایتی مسکراہٹ تھی۔

"ڈاکٹر اطہر مُبارک ہو! ڈاکٹر ثمینہ کی جان بچ گئی۔ شکر ہے۔"

"اور بچہ؟" منصور نے اطہر کے لبوں کی بات چھین لی۔

"اس کے دُو سر تھے۔ اسی وجہ سے آپریشن کرنا پڑا۔ سانس کی نالی ٹھیک نہ ہونے کی وجہ سے وہ دنیا میں سانس تک نہ لے سکا۔" نرس یہ کہہ کر آپریشن رُوم میں واپس چلی گئی۔

اکبر بادشاہ کو شکار کا بہت شوق تھا۔ اکثر شکار کو جاتے اور کئی کئی روز تک شکار میں رہتے تھے۔ ایک دفعہ کا ذکر ہے وہ بیربل کو ساتھ لیکر شکار کی تلاش میں شکارگاہ سے بہت دُور نکل گئے۔ دوپہر کا وقت تھا اور دھوپ تیز۔ چلتے چلتے اکبر کو تڑاخے کی پیاس لگنے لگی۔ بیربل نے اِدھر اُدھر بہت تلاش کیا کہ کہیں بادشاہ کے پینے کے لائق پانی مل جائے۔ لیکن وہاں دُور دُور بھی کہیں پانی نظر نہ آیا۔ البتہ ایک جگہ گنے کا رس نکالا جا رہا تھا۔ لہذا بیربل نے اکبر سے کہا " پانی تو یہاں کہیں بھی نہیں ہے، اگر چاہیں تو گنے کا رس حاضر ہے"۔ بادشاہ کو بیربل کی یہ تجویز بہت پسند آئی اور اس کے ساتھ رس نکالنے والے کسان سے اپنی خواہش ظاہر کی۔ کسان نے گنے کا ایک چھوٹا سا ٹکڑا توڑ کر چرخی میں لگایا اور بیربل نے کٹورا لگا دیا۔ ذرا سی د میں اتنا بڑا کٹورا بھر گیا اور بادشاہ کے حوالے کیا۔ پیتے پیتے بادشاہ کو خیال ہوا کہ گنے کے اتنے سے ٹکڑے میں اتنا بڑا کٹورا بھر گیا، یہ لوگ تو پیسے پیدا کرتے ہوں گے۔ ان سے ٹیکس موجودہ ٹیکس سے زیادہ لینا چاہیے۔ اور ایک کٹورے سے اکبر کو سیری نہیں ہوئی۔ بیربل نے دوبارہ لگا دیا۔ کسان نے پہلے جتنا گنے کا ٹکڑا لے کر رس نکالا۔ لیکن اکبر نے دیکھا کہ اب کے کٹورا بہت خالی تھا۔ اس نے سوال کیا یہ کیا بات کہ مرتبہ جتنا ٹکڑا گنے کا لیا تھا، اتنا ہی دوبارہ لیا، پھر کٹورا کیوں نہیں بھرا؟ کسان نے سادگی سے جواب دیا، گاہک کی نیت میں فرق آگیا، لیے اب کے رس کم نکل سکا۔ کسان کے اس جواب سے اکبر کو بھی کچھ خیال آیا اور اس نے اپنے اگلے خیال کی تردید میں فوراً سوچا، ار بے چارے کسان غریب ہیں، جو ٹیکس اب دیتے ہیں، وہی اُن کے لیے کیا کم ہے، نجانے کیسے گزارا کرتے ہوں گے اور کس طرح بال بچے ہوں گے۔ اور اب بادشاہ کے بعد بیربل نے رس پینا چاہا تو پہلی دفعہ کے برابر گنے کے ٹکڑے میں پھر کٹورا رس سے بھر گیا۔ یہ دیکھ کر بادشاہ بہت ہی تعجب ہوا اور نیت کے اچھے اور بُرے اثر کا ہمیشہ کے لیے قائل ہوگیا۔ اکبر کے حکم سے بیربل نے اس کی قیمت کسان کو دینا چاہی، لیکن جب اس نے قیمت لینے سے سختی سے انکار کیا تو چلتے چلتے اکبر نے کسان سے کہا، اگر تجھ پر کبھی بُرا و پڑے تو آگرے پہنچ کر اکبر کا نام پوچھ لینا اور میرے پاس آجانا، جو کچھ ہو سکے گا تیری مدد کروں گا۔ . . . اتفاق کی بات تھوڑا عرصہ گزرا تھا کہ ایک سال ایسا سخت آیا کہ بارش نہ ہونے سے غلہ بالکل نہیں ہوا اور تمام آدمی و جانور بھوک سے تڑپنے لگے۔ یہ ا اور اس کے بال بچے بھی اس مصیبت میں مبتلا و سخت پریشان تھے کہ ایک دن اس کی بیوی نے کسان کو توجہ دلائی کہ اس بُرا وقت ہم پر اور کیا ہوگا، جاؤ تو سہی شاید وہ اکبر نامی شخص ہماری کچھ مدد کرے۔ اور کسان بے چارا فاقوں کا مارا اللہ کا نا کر آگرے روانہ ہوگیا۔ آگرے پہنچکر اس نے اپنی زبان میں ہر ایک سے اکبر کا پتہ پوچھنا شروع کیا " انڈے کوئی اکبریا رہ وے ہے کا (یہاں کوئی اکبر رہتا ہے کیا)، " ہیں جی تھے اکبریا نے جانو ہو کائیں" (کیوں صاحب! تم اکبر کو جانتے ہو کیا) شہر کے لوگ گاؤں کی بولی بہت کم سمجھتے ہیں۔ لہذا بہت سے تو اس کی بات سن کر صورت دیکھتے اور خاموش ہو جاتے اور جو کوئی اس کی زبان س وہ اسے ڈانٹتے کہ ہشت اس نام کا ادب کر، یہ ہمارے بادشاہ کا نام ہے۔ اور غریب تنگ آکر کہتا " تھاں کے بادشا نے یاں

پونچھے ہے میں تو مھارے اکبریا نے پونچھوں" (تمھارے بادشاہ کو یہاں کون پوچھتا ہے، میں تو اپنے اکبر کو پوچھ رہا ہوں) آخسر تنگ آکر کسان گالیوں کے ساتھ خود اکبر کو پکارنے لگا ارے او اکبریا تو کوڑے مرگیا رے، سارے جگت مالے تنے ہیرتا ڈولوں پن تھارے پتہ کونے لاگے" (ارے او اکبر تو کہاں مرگیا۔ تمام دُنیا میں تجھے ڈھونڈتا پھرتا ہوں لیکن تیرا پتہ ہی نہیں ملتا)، اور اس گستاخی اور بےادبی پر تو لوگ کسان کو مارنے لگے۔ آخر اُڑتے اُڑتے یہ خبر بادشاہ تک پہنچی کہ ایک گنوار گالیاں دے دے کر حضور کو ہر گلی کوچے میں پکارتا پھرتا ہے۔ اکبر نے بیربل کو حکم دیا کہ اس کو بُلواؤ اور جس وقت یہ ستم رسیدہ حاضر کیا گیا، اکبر نماز کی تیاری میں تھے۔ کسان نے صورت دیکھتے ہی اوّل تو اس کو اپنی زبان میں خوب بُرا بھلا کہا اور جب دیکھا کہ جواب دینے کے بجائے یہ تو کبھی اٹھتا ہے، کبھی بیٹھتا ہے تو کبھی زمین پہ اوندھا ہوجاتا ہے، تو سمجھا ارے اس کے پیٹ میں درد ہوگیا اس لیے تڑپ رہا ہے اور بیربل سے تھوڑی سونف منگواکر نماز میں ہی اکبر کو دینا چاہی کہ" لے اینکو پھانک ابار چوکھا ہوجائے لا (لے اس کو پھانک لے ابھی اچھا ہوجائے گا۔) لیکن بیربل نے اسے کسی طرح روک کر الگ بٹھایا۔ بادشاہ نماز سے فارغ ہوئے اور ہاتھ اٹھاکر دُعا مانگنے کے بعد اس سے مخاطب ہوئے تو پہلا سوال ان سے کسان نے یہی کیا کہ "کائیں تھارے پیٹ مائے درد چھو جو تو اایاں اٹھ بیٹھ کرے تھا" (کیا تیرے پیٹ میں درد تھا جو یُوں اٹھک بیٹھک کررہا تھا)، اکبر نے کہا میرے درد نہیں ہورہا تھا بلکہ میں تو اپنے خدا سے مانگ رہا تھا۔ اور گنوار کسان اکبر سے یہ جواب سُن کر فوراً اٹھ کھڑا ہوا اور کہنے لگا "ارے منگتا تومنے کائیں دیلا تُو تو کھدُ ہی مانگے ئے (ارے منگتے، تو مجھے کیا دے گا تُو تو خود ہی مانگتا ہی اور روکنے کے باوجود نہیں رکا اور چلا گیا۔ گھر پہنچ کر بیوی سے بولا' لاری مھارسے تئیں وجو کا کولڑ ار نماج کا چھیتڑا لا جیں سے اکبریا مانگے ئے اُو سے مھیں بھی مانگا لا (لا میرے واسطے وضو کا لوٹا اور نماز کا ایک کپڑا لا۔ جس سے اکبر مانگتا ہی اس سے ہی میں بھی مانگوں گا) اور کسان نے بادشاہ کی نقل میں ہاتھ، منھ، پاؤں دھوئے اور کپڑا بچھاکر اٹھک بیٹھک کرکے آسمان کی طرف ہاتھ اٹھائے اور گڑگڑا کر صدق و یقین کے ساتھ دُعا مانگنے لگا' جو اکبریا نے دیا وہ مھنے بھی دے (جو اکبر کو دیا وہ مجھے بھی دے)، اور واقعی خدا نے اس کی ایسی سُنی کہ خوب بارش ہوئی۔ تمام جنگل ہرے ہوگئے اور اتنا غلہ پیدا ہوا کہ رکھنے کو ٹھکانا نہ رہا۔ دانے چارے کی کثرت سے بیل، گائے، بھینس، بکریاں پھُول کر کُپّا ہوگئیں اور دُودھ کی افراط سے آدمیوں کے منھ پھر گئے۔

بچّو! تم کو بھی اپنی نیت ہمیشہ اچھّی رکھنی چاہیے اور اپنے دلوں میں اچھّی اُمیدیں اور نیک ارادے پیدا کرکے سچے دل سے کامیابی کی خدا کے حضور دُعا کرنی چاہیے۔ خدا انسان کی کوششیں اور اچھّے ارادے ضرور پورے کرتا ہے۔

[illegible]

وہم کا علاج

ارشد تھانوی

مثل مشہور ہے کہ "وہم کی دوا لقمان کے پاس بھی نہیں" اور اس قدر عام و مقبول ہے کہ شعرائے کرام نے بھی اس ضرب المثل سے اپنے اشعار میں کام لیا ہے۔ استادِ شاہ حضرتِ ذوق دہلوی کا مطلع ہے ؂

مجھ میں کیا رکھا ہے، دیکھے ہے جو تو آن کے پاس
بدگماں وہم کی دارُو نہیں لقمان کے پاس

مگر اس کہاوت کو ہمارے اطبا نے اپنی ذکاوت و ذہانت اور حکمتِ عملی سے غلط ثابت کر دیا ہے۔ علمی و فنی مہارت کے ساتھ مریض کی ذہنی کیفیت اور اس کے نفسیاتی تصورات کو ہمارے حکیم صاحبان جس طرح پیشِ نظر رکھ کر علاج کرتے ہیں اس کی مثالیں شاذ و نادر ہی کسی دوسرے طریقِ علاج کے ماہروں میں پائی جاتی ہیں۔ سبب یہ ہے کہ وہ ملکی باشندوں کی رفتارِ ذہنی اور افتاد کو جانتے اور سمجھتے ہیں نیز ان کے وراثتی وجدانات اور ماحول کے مقتضیات سے آگاہ ہوتے ہیں۔ ذکر ہر علاج الغربا جیسی کتابیں پڑھ کر نسخہ نویسی کرنے والے کا نہیں مستند اور دانائے عصر اطبا کا ہے، جن کے کارنامے اگر مغربی معالجین کے واقعات کی طرح قلمبند ہوتے رہیں اور کتابوں، رسالوں، اخباروں میں اشاعت پذیر ہوتے رہیں تو دنیا کو پتہ چلے کہ یونانی طب کو فروغ دینے والے ہمارے معالجین کس خوبصورتی کے ساتھ مریضوں کی دماغی الجھنوں کو دور کر کے معمولی دواؤں سے ان کو تن درستی و صحت مند کر دیتے ہیں۔ اب سے ۵۰ - ۶۰ برس پہلے کی بات ہے لکھنؤ کے شاہی خاندان سے تعلق رکھنے والے ایک رسمی نواب صاحب کی بیگم علیل ہوئیں انہیں معمولی قراقرِ شکم کی شکایت تھی۔ تھیں بڑی ناز پروردہ اور نازک مزاج اور ساتھ ہی فارغ البال و خوش حال۔ خود بھی ایک معقول رقم بطور وثیقہ پاتی تھیں۔ اور ان کے شوہر بھی کافی سرمائے کے مالک تھے۔ ذرا سی سوءِ مزاجی بیگم صاحبہ کے لیے بہت اہمیت رکھتی تھی۔ معمولی علاج سے رفع شکایت میں کچھ دیر ہوئی، بیگم صاحبہ کی الجھن بڑھی، گھر کی خادماؤں اور اڑوس پڑوس کی آنے جانے والیوں نے بیماری اور بڑھا چڑھا دیا اور طرح طرح کی روایتیں بیان کرنا شروع کیں، ایسے ایسے خلافِ عقل اور ناممکن الوقوع قصے سنائے جن سے بیگم صاحبہ اندیشہائے دُور دراز میں مبتلا ہو گئیں۔ وہ بچپن میں سنا کرتی تھیں کہ سونے میں منھ کھول دیتی ہیں۔ ان کی دادا نے سمجھایا تھا کہ اس طرح کوئی کیڑا منھ میں گھس جاتا ہے۔ بیگم صاحبہ نے سوچتے سوچتے بچپن کی سنی ہوئی بات کو ذہن میں لا کر بنیادی سببِ مرض تخلیق کر لیا۔ گھر میں ایک پھولے پیٹ کی چھپکلی پھرا کرتی، جو کچھ دن سے غائب ہو گئی تھی، وہ باور کر بیٹھیں کہ حاملہ چھپکلی اسوقت اُن کے منھ میں گھسی اور حلق کے راستے پیٹ میں چلی گئی اور اندر پہنچکر کئی بچے جنے۔ خود تو مر گئی، بچے زندہ رہے، جو اطرافِ شکم میں گھومتے پھرتے ہیں جب تک یہ خارج نہ ہوں، وہ تن درست نہیں ہو سکتیں۔ گھر میں جس جس سے انھوں نے کہا، بظاہر تو سب نے یہی جواب دیا کہ نہیں بیگم صاحب، چھپکلی منھ میں جاتی تو آپ کی آنکھ کھل جاتی، مگر اَن پڑھ خادمائیں دبی زبان سے یہ بھی کہہ اٹھتیں کہ کبھی اَن ہونی بات بھی ہو جاتی ہے۔ اُن کے شوہر نواب نے سنا تو پوری دلیلوں سے سمجھایا کہ ایسا نہیں ہوا، مگر وہ سُنے ہوئے قصّوں کا حوالہ دے دیتیں کہ فلاں بی بی کے منھ میں سانپ گھس گیا تھا، حلق میں پھنس کر رہ گیا اور وہ دم گھٹ کر مر گئیں ایک اور بی بی کھنکھجورا نگل گئی تھیں، اور مجھے تو پیٹ میں چھپکلی کے بچے پھرتے ہوئے معلوم ہوتے ہیں۔ شوہر نواب صاحب نے محلّے کے حکیم صاحب کو بلایا بیگم صاحبہ نے ان کو بھی یہی بات بتائی۔ حکیم صاحب نے بہت سمجھایا کہ بیگم صاحبہ آپ کو وہم ہو گیا ہے۔ اگر پیٹ میں وہ بچے ہوتے بھی تو زندہ نہیں رہ سکتے تھے۔

آپ کو تو یہ شکایت کئی روز سے ہے، اب تک مر مرا جاتے، مگر وہ نہ مانیں اور علاج سے انکار کر دیا۔ لیڈی ڈاکٹر بلائی گئی۔ اس نے ٹھوک بجا کر اطمینان دلایا۔ اس پر بیگم صاحبہ نے کہا، کیوں مجھے جھٹلاتی ہو۔ پھر پیٹ پر انگلی رکھ کر بتایا، دیکھو یہ ہے، اِدھر سے گیا، وہ دوسرا آہستہ آہستہ چل رہا ہے۔ یہ سن کر لیڈی ڈاکٹر مسکرانے لگی اور بیگم صاحبہ نے فیس دلا کر ناگواری کے ساتھ اسے رخصت کر دیا۔

شوہر نواب صاحب نے دوسرے مشہور ڈاکٹروں سے رجوع کیا۔ بیگم صاحبہ جو کہتی تھیں، وہی ان سے بھی کہتی رہیں اور اپنی بات سے متفق نہ پا کر علاج سے انکار کر دیا۔ ایک ڈاکٹر نے دھمکی دی، اگر یہی بات ہے تو ہم آپریشن کریں گے اور آپ کا پیٹ چاک کر کے چھپکلی کے بچے نکال دیں گے، مگر اس میں آپ کی جان کا خطرہ ہے۔ وہ سمجھا تھا کہ بیگم صاحبہ ڈر جائیں گی اور آپریشن پر راضی نہ ہوں گی اور دوائیں سے علاج کرانا منظور کر لیں گی، مگر وہ بڑی خوشی سے اس پر تیار ہوگئیں اور کہنے لگیں اِن چھپکلیوں کی وجہ سے مجھے اپنے آپ سے گھن آنے لگی ہے۔ اگر آپریشن سے ان بچوں کے نکلنے کے بعد میں مر بھی جاؤں تو کچھ پروا نہیں، ہاں قبر میں یہ گندی چیزیں پیٹ میں لے کر جانا نہیں چاہتی۔ مجبور ہو کر ڈاکٹر نے ان کے شوہر سے کہہ دیا کہ ان کو پیٹ کا مرض اِتنا نہیں، جتنا دماغی خلل ہے۔ ان کو امراضِ دماغی کے شفاخانے میں لے جا کر داخل کر دیجیے، شاید وہاں افاقہ ہو جائے۔ بے چارے شوہر کی سمجھ میں نہیں آتا تھا کہ وہ کیا چارۂ کار اختیار کریں۔ بیگم کی حالت روز بروز خراب ہوتی جا رہی تھی۔ کھانا پینا چھوٹ گیا، راتوں کی نیند اڑ گئی۔ سوائے اس کے کوئی بات نہیں کرتیں کہ ہائے میرے پیٹ میں چھپکلیوں کے بچے دوڑ رہے ہیں۔

ان دنوں محلہ جھوائی ٹولے کے ایک جید طبیب مرجع انام تھے۔ بے شمار مریضوں کا ہجوم ان کے مطب میں رہتا تھا۔ ان کی خدمتِ خلق کو دیکھ کر گورنمنٹ ہند نے شفاء الملک کا خطاب یو۔ پی میں ان ہی کو دیا تھا۔ بیگم کے شوہر ایک روز انکی خدمت میں حاضر ہوئے اور موقع نکال کر یہ تمام روداد انھیں سنائی اور یہ بھی کہا کہ مریضہ اب کسی معالج کا نسخہ استعمال کرنا اس لیے گوارا نہیں کرتی کہ ڈاکٹر یا اطبا اس کے تصورات کو مبنی بر حقیقت تسلیم نہیں کرتے۔ اس کے خیال میں جب تشخیصِ مرض ہی صحیح نہیں ہے تو علاج ہی غلط ہے۔ اندیشہ ہے کہ وہ ان ہی افکارِ لایعنی میں گھل گھل کر مر جائیگی، ورنہ فتورِ عقل میں تو کوئی شبہ نہیں۔ شفاء الملک نے پوری توجہ سے یہ حال سُنا اور بڑی دل سوزی سے ان کو تسلی دیکر کہا، پریشان نہ ہوئیے، انشاء اللہ جلد شفایاب ہو جائیگی۔ میں آپکے مکان پر چل کر انھیں دیکھتا ہوں۔ حکیم صاحب کی شفابخشی تمام شہر میں مشہور تھی۔ مریضہ بیگم بھی ان کی شخصیت سے مرعوب ہوئیں اور خاموشی سے نبض دکھا ہاتھ بڑھا دیا۔ قبل اس کے کہ مریضہ کچھ کہے، شفاء الملک نے نبض پر ہاتھ رکھ کہا، آپ کو کسی طرح کی کوئی بیماری نہیں معلوم ہوتا ہے کوئی ننھی منی جاندار مخلوق پیٹ میں پہنچ گئی ہے۔ یہ سنتے ہی مریضہ بول اٹھی، اللہ تعالیٰ ہمیشہ آپ کو ہمارے سر پر رکھے۔ یہی میں بھی کہتی ہوں، کوئی میری مانتا نہیں، سب حکیم ڈاکٹر مجھ کو ہیں۔ بات یہ ہے کہ ... حکیم صاحب نے مریضہ کا فقرہ پورا نہ ہونے دیا اور کہا اچھا آپ کو چار پاؤں والے کیڑے تو پیٹ میں چلتے ہوئے معلوم نہیں ہوتے۔ مریضہ تیزی سے جواب دیا، جی ہاں، معلوم ہوتے ہیں اور وہ چھپکلی کے بچے ہیں۔ حکیم نے ہاں میں ہاں ملائی اور فرمایا، تعجب ہے، یہ کیسے آپکے پیٹ میں پہنچ گئے۔ بیگم باور کردہ کہانی سنائی اور پوچھا، حکیم صاحب، یہ کمبخت پیٹ سے باہر کیسے حکیم صاحب نے مریضہ کو اطمینان دلایا کہ میں ایک خاندانی نسخے کی دوا آپ کو بلکہ کے ساتھ دوں گا۔ یہ موذی جانور اجابتوں میں خارج ہو جائیں گے اور بڑے کا مُردہ جسم بھی پانی ہو کر بہہ جائیگا۔ مریضہ کو ازالۂ مرض کی امید سے بڑا سکون اور وہ حکیم صاحب کا نسخہ پینے پر راضی ہی نہیں بلکہ بیتاب ہو گئیں۔ حکیم صاحب ان کے شوہر سے کہا، اپنے گھر کی مہترانی کو لیکر میرے پاس آپ خود آئیے، میں کچھ ضروری ہدایات دوں گا۔ اس کی تعمیل کی گئی۔ حکیم صاحب نے کچھ پیشگی انعام کو دلوا کر اسے کچھ علیحدہ سمجھایا اور کوئی پڑیا بیگم کے شوہر کو دے کر جلاب کا نسخہ دیا کہ کل سویرے یہ دوا کھلا کر مُسہل کا نسخہ پلا دیجیے اور مہترانی کو گھر پر موجود بیگم جتنی مرتبہ چوکی پر جائیں، مہترانی اجابت کا کونڈا دیکھ دیکھ کر صاف کرتی دوسری صبح بیگم صاحبہ نے جلاب لیا اور کچھ دیر بعد بیت الخلا گئیں۔ مہترانی حا رکھی گئی تھی۔ بیگم صاحبہ کے فارغ ہوتے ہی وہ صفائی کے لیے گئی اور سو ہیر پکارتی ہوئی کونڈا لیے باہر آئی کہ اس ملغوبہ میں یہ کیڑا ہاتھ پاؤں چلا رہا ہے چمٹے سے الگ اٹھا کر دکھایا۔ پانی ڈال کر جو دیکھا گیا تو وہ چھوٹا سا چھپکلی کا بچہ بیگم صاحبہ کو بڑی ڈھارس ہوئی، کہنے لگیں، میں نہ کہتی تھی، آخر میری بات کچھ دیر بعد دوسری اجابت ہوئی۔ اس میں ایک بچہ اور نکلا، پھر تیسری اجابت تیسرا بچہ غلاظت میں پایا گیا۔ چوتھی بار کچھ نہ نکلا۔ اسی شام کو حکیم صاحب کو اطلاع دی گئی۔ انھوں نے مریضہ کو مطب میں بلوا کر نبض دیکھی اور کہا اب آپ کا صاف ہے۔ اب کل سے آپ دوسری دوا کھائیے۔ جس سے پیٹ میں ان چھپکلیوں چھوڑے ہوئے اثرات دور ہو جائیں اور اصل مرض کا نسخہ لکھ دیا

چند روز میں مریضہ بالکل تن درست ہوگئی۔ ان کے شوہر ایک بڑی رقم لے کر
حکیم صاحب کو نذر کرنے حاضر ہوئے۔ حکیم صاحب نے فرمایا، مہترانی کو مزید انعام دیجیے۔
میری ہدایات کے مطابق اس نے چھپکلی کے بچے پکڑے اور ہر مرتبہ کونڈے میں ڈال کر
مریضہ کو مطمئن کیا لیکن مریضہ کو ابھی اس کی خبر نہ دیجیے۔ شوہر سے ضبط نہ ہوا انھوں
نے بیگم کو آکر یہ بات بتائی مگر اس اللہ بندی نے یقین نہ کیا اور نواب شوہر سے
لڑنے لگیں کہ اتنے بڑے حکیم پر کیوں تہمت لگاتے ہو۔ تم پہلے میری بات نہ مانتے تھے، حکیم صاحب
نے سچ کر دکھائی تو اب یوں بات بنانے لگے۔ شوہر اپنا سا منہ لیکر رہ گئے مگر خوش
تھے کہ بیگم تن درست اور مطمئن تو ہوگئیں۔

پلاسٹک اور پرواز

سائنس اور ٹکنالوجی کی نئی دریافتوں نے پرندوں کی پرواز کے قوانین کا مطالعہ کرنا اور انھیں عمل میں لانا ممکن کر دیا ہے۔ نئے پلاسٹک کے ذریعے انتہائی سُبک اور مضبوط پر بنائے جا سکتے ہیں۔ سوویٹ یونین اور دوسرے ملکوں میں ایک ایسی مشین ایجاد کرنے کی کوشش ہو رہی ہے جس میں پھڑ پھڑانے والے پر لگے ہوں۔

پانی کی کمی

امریکا میں متعدد مقامات پر پانی کی قلت ہے۔ اس وجہ سے استعمال شدہ پانی کو صاف کر کے دوبارہ استعمال کیا جاتا ہے۔ بعض مقامات پر نو پندرہ پندرہ دفعہ صاف کر کے استعمال کیا جاتا ہے، جس کے بعد اس کو سمندر میں ڈال دیا جاتا ہے۔

لیکن سمندر کے پانی سے بھی نمک علیحدہ کر کے اسے گھریلو استعمال میں لایا جا سکتا ہے اور کارخانوں میں استعمال کیا جا سکتا ہے۔ ویسٹ کوسٹ میں سمندر کے پانی سے نمک علیحدہ کر کے پانی کو استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ پانی گھریلو استعمال میں بھی آتا ہے اور کارخانوں میں بھی استعمال کیا جا سکتا ہے۔ پانی صاف کرنے کے اس طریقہ پر اب دوسرے مقامات پر بھی عمل شروع کر دیا جائے گا۔ خاص طور پر بحرِ اطلانتک کے ساحلی علاقے پر اس طریقے پر عمل کیا جائے گا جہاں منتقل پانی کی سپلائی بہت کم ہے۔

مریضوں کا پلنگ

عنقریب لندن کے اسپتالوں میں ایسے پلنگ بچھائے جانے والے ہیں جو کسی نرس یا خدمت گار کی مدد کے بغیر، مریض کے خود سہارا دینے سے اونچے اور نیچے کیے جا سکیں گے۔ چناں چہ لندن کے "سی مور ہال" میں نرسوں کی ایک حالیہ کانفرنس کے موقع پر "ایجرٹن بیڈ" (خودکار پلنگ) دکھایا گیا۔ یہ پلنگ ضرورت کے مطابق آسانی کے ساتھ کرسی کی جگہ کوچ کا کام دے سکتا ہے اور کوچ کی جگہ کرسی بنا کر استعمال کیا جا سکتا ہے۔ پلنگ کو حرکت میں لانے کے لیے مریض بٹن دبا کر اپنی ضرورت خود پوری کر لیتا ہے۔ اس پلنگ کے موجد کا نام ڈ "سی۔ ای۔ برٹیج" ہے۔ یہ عجیب بات ہے کہ پلنگ کو مریض پہیوں والی کرسی بھی استعمال کر سکتا ہے۔ یہ پلنگ محض لوہے کی نلکیوں سے بنایا گیا ہے، جس اوپر کے حصے پر نرم ربڑ بچھا کر پلنگ میں ایک چھوٹا سا موٹر انجن فٹ کر دیا گ امید ہے کہ ضعیفوں اور اپاہجوں کے لیے یہ بڑا کارآمد ثابت ہوگا۔

زیادہ بچے زیادہ آمدنی

دنیا کے دوسرے ممالک کے مقابلے میں صرف آسٹریلیا ایک ایسا ملک جہاں "زیادہ بچے پیدا کرو" کی تحریک کامیابی کے ساتھ چل رہی ہے۔ وہاں بچ ارادتاً اور قومی خدمت تصور کر کے پیدا کیا جاتا ہے۔ چناں چہ ہر پیدا شدہ بچہ باپ کے لیے حصولِ زر کا بہترین ذریعہ سمجھا جاتا ہے۔ حکومت کی جانب سے ہر عورت کو پہلا بچہ پیدا کرنے کے بعد ۱۵۷ روپے ماہانہ وظیفہ ملتا ہے اور اگر کسی جگہ کام کرتی ہو تو اسے سال بھر تک بغیر کسی خدمت کے مفت تنخواہ ملتی رہتی ہے۔ پھر یہی عورت اگر دوسرا بچہ پیدا کرتی ہے تو اس کے وظیفے میں اضافہ ہو جاتا ہے اور رقم ۱۷۱ روپے ماہانہ تک پہنچ جاتی ہے اور اگر اس کے تیسرا بھی پیدا ہو جائے تو اسی حساب سے اور زیادہ رقم ملنے لگتی ہے۔ لطف یہ ہے کہ بچہ پیدا کرنے والی عورت کو اس کارِ نمایاں کا ذمہ دار سمجھا جاتا ہے حالانکہ یہ کوشش اور دست برد سے باہر ہے لیکن آسٹریلیا کی حکومت جڑواں بچے پیدا والی ماں کو دوسرا وظیفہ دینے کے علاوہ ایک اعزازی انعام ۵ پونڈ ماہانہ علیحدہ دیتی ہے اور ان بچوں کا الاؤنس بھی مقرر ہوتا ہے جو ۳۲ پونڈ ماہانہ پر مشتمل

چاند کی دوسری طرف

روس کے ایک مشہور ہیئت داں نے روسی اخبار "ازوسیتا" میں

کہ چاند کی دوسری طرف کی سطح زیادہ چکنی ہے اور پہاڑ زیادہ ہیں اور اس لیے یہ مسئلہ آفرینش کے نقطۂ نظر سے بہت دل چسپ ہے۔ انھوں نے لکھا ہے کہ اس سے چاند کی ابتدا اور ارتقا کے متعلق نظریوں میں انتخاب کیا جا سکتا ہے جو زمین اور نظامِ شمسی کی ابتدا کا مسئلہ حل کرنے کے لیے اہم ہے۔ اب ہیئت دانوں کے سامنے کام یہ ہے کہ چاند کی دوسری سمت کا تفصیلی نقشہ تیار کریں۔ یہ نقشہ آئندہ کے کائناتی مسافروں کے لیے بہت مفید ہوگا۔ روس کے بین سیارگانی اسٹیشن کے ذریعہ چاند کی تصویر کشی نے سائنس کے سامنے ہماری زمین کے قدرتی تابع سیارے کی وہ سمت پیش کر دی جسے انسان نے اب تک نہیں دیکھا ہے۔ تصویروں میں چاند کی سطح کا ایک وہ حصّہ نظر آتا ہے جو آنکھوں سے اوجھل ہے اور تھوڑا سا حصّہ وہ ہے جس کے متعلق انسان کو معلومات ہیں۔ اس علاقے کی تصویر کشی کی بدولت سائنس دانوں کو موقع ملا کہ چاند کی دوسری طرف کی چیزوں کو سمجھیں۔ سائنس داں پہلی بار چاند کی کئی چیزوں کی اصل شکل کا، خاص طور پر جنوبی سمندر کی شکل کا تعین کر سکے جس کا کافی بڑا حصّہ چاند کی دوسری طرف ہے۔ تصویروں سے پتہ چلتا ہے کہ چاند کی دوسری سمت میں زیادہ پہاڑی علاقہ ہے۔ اسی کے ساتھ اُدھر نظر آنے والی سمت کے مقابلے میں بہت کم سمندر ہیں۔ غار والے سمندر صاف نظر آتے ہیں جو جنوبی اور استوائی علاقے میں واقع ہیں۔ ہمبولڈ سمندر کے جنوب مشرق میں دو ہزار کلومیٹر کا ایک سلسلۂ کوہ ہے۔ یہ خطِ استوا کو عبور کر جاتا ہے اور جنوبی علاقے تک جاتا ہے۔ پہاڑ سے پرے بہت بڑا علاقہ ہے جس میں عکس ڈالنے کی صلاحیت زیادہ ہے۔

دماغی مریض

پیرس کے شفاخانوں کے چیف میڈیکل آفیسر نے جو دماغی صحت کے عالمی فیڈریشن کے نائب صدر بھی ہیں، یہ بات واضح کر دی ہے کہ دنیا میں جتنے لوگ معلّمی کا پیشہ کرتے ہیں اور خاص طور پر ثانوی جماعتوں کو پڑھاتے ہیں وہ زیادہ تر دماغی اور اعصابی بیماریوں کے شکار ہو جاتے ہیں۔ چنانچہ حال ہی میں جائزہ لیا گیا تو دماغی اور اعصابی امراض کا تناسب حسبِ ذیل پایا گیا:-

مدرسین ۴۵ فی صد، راہب (مرد و عورت) ۳۲ فی صد، وکلا، اور گھر کی عورتیں ۳۶ فی صد، دانتوں کے ڈاکٹر ۳۰ فی صد، کسان ۱۹ فی صد، ڈاکئے ۱۷ فی صد، ریلوں کے مستری ۹ فی صد۔

اسی ذیل میں پروفیسر ڈیلور کا بیان ہے کہ دنیا کے دانشوروں کی صحت عام طور پر خراب ہوتی ہے کیونکہ وہ صحت کے بنیادی اصولوں پر عمل نہیں کرتے، اور صرف یہی نہیں کہ وہ عصبی المزاج ہو جاتے ہیں بلکہ بیٹھے بیٹھے کام کرنے کی عادت پڑ جانے سے انھیں ہاضمے اور دَورانِ خون کے امراض بھی لگ جاتے ہیں۔

نوعمر مجرموں کی اصلاح

ماسکو میں نوعمر مجرموں کے کمیشنوں کا اصل کام یہ ہے کہ بچوں کی طرف غفلت کو روکا جائے۔ روس کی پبلک تنظیموں کو ان کمیشنوں میں حصّہ لینے کا موقع ملے گا۔

یہ کمیشن ان بچوں کو اپنی نگرانی میں لیتے ہیں جو اسکول چھوڑ دیتے ہیں اور کہیں کام نہیں کرتے۔ وہ انھیں کام دلاتے ہیں تعلیمی اداروں، بورڈنگ اسکولوں، بالک گھروں وغیرہ میں بھیجتے ہیں۔ یہ کمیشن بچوں کی تربیت اور تعلیم میں والدین کی مدد بھی کرتے ہیں۔

کمیشنوں کو اختیار حاصل ہے کہ بچوں کے کام کے حالات کے متعلق جو قاعدے بنے ہوئے ہیں اس کے متعلق یہ دیکھیں کہ کارخانوں میں ان پر عمل کیا جا رہا ہے یا نہیں۔ وہ انھیں ضروری چیزیں دلاتے اور ان کے لیے مناسب حالات پیدا کرتے ہیں۔ کمیشنوں کو اختیار حاصل ہے کہ نوعمر مجرموں کے مقدموں کا فیصلہ کریں، جن میں چھوٹے موٹے جرائم اور دوسرے سماج دشمن جرائم شامل ہیں۔ مجرموں کو سزا دے سکتے ہیں کہ وہ معافی مانگیں یا انھیں کسی بھی اصلاحی یا طبی اصلاح کے ادارے میں داخل ہونے پر مجبور کر سکتے ہیں۔

ان کمیشنوں کو یہ حق بھی حاصل ہے کہ ان بڑی عمر کے لوگوں کو بھی سزا دیں جو نوعمر لوگوں کے جرائم کے لیے فضا پیدا کرتے ہیں یا کم عمر بچوں کو جرم کرنے پر اکساتے ہیں یا انھیں سماج دشمن سرگرمیوں میں شامل کرتے ہیں۔

انھیں یہ اختیار بھی حاصل ہے کہ نوعمر مجرموں کے لیے والدین یا دوسرے لوگوں کو ذمہ دار قرار دیں جن کی نگرانی میں یہ لوگ رہتے ہیں۔

وہ ان لوگوں کو تنبیہ کر سکتے ہیں، ان کے ساتھی مزدوروں کی عدالت میں مقدمہ بھیج سکتے ہیں۔ اگر کوئی نقصان ہوا ہے تو اسے پورا کرا سکتے ہیں دو سو روبل (روسی سکہ) تک جرمانہ کر سکتے ہیں۔

(بقیہ اداریہ صفحہ ۱)

تسخیر شمس و قمر مردانِ حق کے لیے ایک کھیل ہو کر رہ گیا۔ آج سائنس کے ذریعے جن حقائق کا انکشاف ہو رہا ہے، وہ ان مابعد الطبیعاتی فتوحات کے سامنے بازیچۂ اطفال سے زیادہ اہمیت نہیں رکھتے جو حواس کی تلبیس اور عقل کی درماندگی سے پاک اور شیطان و نفس کی آلودگی سے منزّہ علم و حکمت کے ذریعے انسانیت نے حاصل کیں۔ اب اہلِ سائنس اور اہلِ فلسفہ دونوں کا اِس امر پر اتّفاق ہے کہ عقل اور حواس سے صرف ظاہر کا ادراک کیا جا سکتا ہے۔ ماہیت اشیا اور کنۂ موجودات تک ان کی رسائی نہیں۔ بے لوث اور راست ذریعۂ علم صرف وحی ہی ہو سکتا ہے۔

خیر سے اہلِ مغرب مذہبًا عیسائی ہیں اور ان کو علمِ ربّانی اسی عہد میں ملا ہے جس کو وہ دنیا کا تاریک دَور کہتے نہیں شرماتے اور اس عہد کو روشنی کا عہد کہتے ہیں جو خود عیسائیت کے اعتبار سے بلا خوفِ تردید شیطانی دَور ہے۔

اہلِ عرب کے دَور سے پہلے علوم و فنون پر کاہنوں، راہبوں، برہمنوں اور سیانوں کا قبضہ تھا اور وہ علوم کو اپنی مِلک سمجھتے تھے اور اپنے اوہام کے مطابق حقائق کو گھماتے پھراتے رہتے تھے۔ اہلِ عرب نے علوم کو آزادی بخشی۔ انسان کے جسم و ذہن کو باطل کی غلامی سے نجات دلائی اور اس آزادی کے بعد فکر و عمل کی دُنیا میں ایک انقلابِ عظیم برپا ہو گیا۔ موجودہ عہد میں حقائق کے انکشافات کی صورت میں جو کچھ معلوم ہوا ہے وہ صرف ان کلیات کی مادّی تفسیر ہے جو اہلِ عرب نے دُنیا کو تعلیم کیے۔

اِس عہد میں مغرب کو پورا زور لگانے کے باوجود ہر میدان میں عربوں کے ہاتھوں شکست ہوئی۔ اس ہزیمت پر پیچ و تاب سے مغلوب ہو کر مغرب نے اہلِ عرب کے علمی پیغام کی طرف سے آنکھیں بند کر لیں۔ وہ کھسیانے ہو کر رہ گئے اور ان کو انتقام کی کوئی صورت اس کے سوا نظر نہیں آئی کہ عربوں کے روشن کارناموں پر کسی نہ کسی صورت سے پردہ ڈال دیں اور من گھڑت الزامات لگا کر ان کو بدنام کریں۔ چنانچہ یہی رَوِش اِس نام نہاد زمانے میں بھی جاری ہے۔

حقیقت کو خواہ کتنا ہی جھٹلایا جائے لیکن حقیقت اپنی جگہ پر رہتی ہے۔ لاکھ پردے ڈالنے کے بعد بھی یہ حقیقت اپنی جگہ پر حقیقت ہے کہ وہ اہلِ عرب ہی تھے، جنھوں نے مُردہ علوم کو زندہ کیا۔ جو کچھ غلط تھا اس کو مُسترد کیا اور صحیح کو قبول کر کے مزید ترقّی دی۔ اگر اہلِ عرب علوم میں اِعتدال، وسیع النّظری، صحت فکر اور حق پسندی کو کام میں لا کر تنقید و تنقیح اور تجربے و مشاہدے کے چراغ روشن نہ کرتے اور اہلِ یورپ کو وحشت و جہالت کے غار سے ہاتھ پکڑ کے کھینچ کر باہر نہ لاتے تو ان کی آنکھیں کبھی حقیقت کے آفتاب کی ضیا سے منوّر نہ ہوتیں اور مغرب کے نام نہاد روشن خیالوں کو یہ دن کبھی نصیب نہ ہوتا کہ وہ اپنی لنگڑی ترقّی، کانی تحقیق اور نئی تہذیب کے نشے میں اپنے اساتذہ اور آبائے علم و فن کی شان میں اس طرح ہرزہ سرائی کرتے۔ علم و ہنر کا یہ پودا انھیں بزرگوں کا لگایا ہوا ہے جس کے پھل کھا کر یہ لوگ اِترا رہے ہیں۔

مغرب ہو یا مشرق، شیخ الرّئیس بو علی سینا کی علمی شان سے کون واقف نہیں ہے۔ اس کی کتاب "القانون" صدیوں تک یورپ کی یونیورسٹیوں میں طب کی انجیل کے طور پر پڑھائی گئی۔ علمی دُنیا کے اسی درخشندہ ستارے کے لیے "مڈلین اَینڈ مین" کا مصنّف لکھتا ہے "یہ وہ شخصیت ہے جس نے علمی دُنیا میں خود داری کے گھمنڈ میں ترقّی کی ریڑھ ماری اور دنیا کو شیطانی فریب میں مبتلا کر دیا۔ آخر میں مصنّف یہ کہہ کر اپنا دل ٹھنڈا کرتا ہے کہ سنہ ۱۵۲۷ء میں پراسیلیس نے شیخ الرّئیس اور اس کے ساتھ جالینوس کے طُومارِ بدتمیزی کو برسرِ عام نذرِ آتش کر کے دُنیا کو اس فریب سے نجات دلائی۔ چاند کی طرف منہ کر کے گیدڑوں کے بھونکنے سے چاند کی روشنی کم نہیں ہوتی۔ اپنے مختصر سے تبصرے میں مصنّف نے حکمائے اسلام کے اخلاق و کردار پر جو رکیک حملے کیے ہیں، معلوم نہیں اس کا ماخذ کیا ہے۔ تاریخ میں اِس قسم کی باتوں کا کوئی سُراغ نہیں ملتا۔

جن دو تین حکمائے مشرق کا ذکر اس کتاب میں ہے، ان میں کوئی ایسی بات نہیں کہی گئی ہے جس پر سنجیدگی سے قلم اٹھایا جا سکے۔ کوئی علمی مذاق رکھنے والا اِنسان ایسی ہفوات پر ادنیٰ توجہ صرف کرنے کا بھی روادار نہیں ہو سکتا۔ حکمائے اسلام کے کردار کی تضحیک اور طنز و تعریض کے سوا اس کتاب میں کسی علمی مسئلے کی طرف کوئی اشارہ نہیں کیا گیا ہے۔

جدید نصابِ تعلیم میں ہمارے ملک کے ڈاکٹروں، عوام اور نوجوان طلبا کو اپنے اسلاف کے علمی کارناموں سے یا تو بالکل بے خبر رکھا جاتا ہے یا کہیں ان کے متعلق کچھ بتایا بھی جاتا ہے تو اس میں تخفیف و تردید کا پہلو غالب ہوتا ہے۔ یہ لوگ مغرب سے آمدہ لٹریچر میں جب اس قسم کی باتیں پڑھتے ہیں تو یہ بالکل قدرتی بات ہے کہ اپنے آپ کو ننگِ اَسلاف سمجھنے کے بجائے اپنے اسلاف کو اپنے لیے باعثِ عار سمجھنے لگتے ہیں اور مغرب کا رعب ان کے دلوں پر بُری طرح طاری ہو جاتا ہے۔ ایسی تحریروں کو دیکھ کر خیال ہوتا ہے کہ جب تک ملکی زبان کو ذریعۂ تعلیم نہیں بنایا جائے گا اور اس بے لوثی و اخلاص اور وحدتِ فکر کے ساتھ جو اسلام کا خاصہ و شعار

ہے، جملہ علوم کو مدون نہیں کیا جائے گا ہم اپنی قوم اور آئندہ نسل کو اس زہرِ ہلاہل سے محفوظ نہیں رکھ سکیں گے جو مغرب مشرقی اقوام کو عرصۂ دراز سے پلائے جا رہا ہے۔ اس زہر کے جو اثرات رُونما ہو چکے ہیں وہ بجائے خود حد درجہ تشویش ناک ہیں اور اگر یہ زہر خورانی اسی صورت سے جاری رہی تو ایک ممتاز قوم کی حیثیت سے ہماری ہستی لازماً فنا ہو جائے گی۔

کتاب کے سرورق پر ناشر نے مصنف کتاب کے تعارف کے ذیل میں کہا ہے کہ مصنف کتاب عصر حاضر میں سائنس پر لکھنے والے ممتاز ترین مشاہیر میں سے ہیں۔ "نیو اسٹیٹسمین اینڈ نیشن" کے شعبۂ ادارت کے رکن ہیں۔ یونیسکو میں برطانوی سفارت کے رکن رہ چکے ہیں اور برٹش ایسوسی ایشن آف سائنس رائٹرس کے چیرمین ہیں۔ ایسی بین الاقوامی شخصیت کے قلم سے اس قسم کی تحریر کا نکلنا ہمیں بتاتا ہے کہ مغربی اداروں کا نقطۂ نظر ہمارے قدیم علوم و فنون کے متعلق کیا ہے اور وہ مشرق کو ابھی تک کس نقطۂ نگاہ سے دیکھتے ہیں۔

ہم اپنی حکومت سے یہ مطالبہ کرنے میں حق بجانب ہیں کہ ایسے لٹریچر کو پاکستان میں ممنوع قرار دیا جائے جس میں سنجیدگی و متانت کا فقدان ہو اور جس میں حکمائے اسلام کے ساتھ صریح بے انصافی کی گئی ہو۔

انتقاد

انمول نقوش

خوشخطی کو جو مرتبہ ہماری تہذیب میں حاصل تھا، رفتہ رفتہ وہ ختم ہوتا جا رہا ہے۔ انگریزی تعلیم اور اسکولوں میں زیادہ تر فاؤنٹن پین کے رواج سے خوشخطی اور بدخطی میں امتیاز عملاً ختم ہونے لگا ہے۔ مکتبۂ الیاسؔ نے چھوٹے بچوں کو اردو زبان کے حروف صحیح اور خوشخط لکھنے کی عادت ڈالنے کے لیے "انمول نقوش" کے نام سے کاپیوں کا ایک سلسلہ جاری کیا ہے جس میں فاؤنٹن پین کے بجائے پنسل سے مشق کر کے ہمارے خط کے حسن کو قائم رکھا جا سکتا ہے۔ خوشخطی کو ختم ہونے سے بچانے کے لیے فی الواقع یہ ایک مفید طریقہ ہے۔

مکتبہ الیاس (۲۰۲ جی، پی۔ ای سی۔ ایچ ایس۔ کراچی)، نے ان کاپیوں کی طباعت اور پیش کش میں بھی خوش ذوقی کا ثبوت دیا ہے۔

صحت و شباب

زندگی عقدۂ مبہم ہے مگر مبہم تر ‌‌ ‌ یہ شعورِ ابد و ذوقِ بقا اور بھی ہے

بے شک زندگی بجائے خود ایک اُلجھی ہوئی گرہ ہے لیکن خود زندگی میں سب سے زیادہ اُلجھن کا سبب اَبد کا وہ شعور اور بقا کا وہ ذوق ہے، جو ہمیشہ اور ہر حال
نسان کے اندر کارفرما ہے۔ مشہور ماہر نفسیات ایڈلر کے بیان کے مُطابق ابدیت کی یہ آرزو اور ہمیشہ زندہ رہنے کی یہ تمنا، خود انسان کی جبلت میں موجود ہے۔ ہماری
عمر تیس سال ہو یا ساٹھ سال، سو برس ہو جائے یا ڈیڑھ سو برس، بہرحال اس کی سرشت کا تقاضا اور جبلت کا رجحان یہی رہے گا کہ انسان اپنے اندر نہ ختم ہونے
نباب کا نکھار اور نہ ختم ہونے والی زندگی کی بہار پیدا کرلے۔ علمائے نفسیات نے انسانی صنعت گریوں اور فنون لطیفہ کی کرشمہ آفرینیوں کی عِلتِ غائی بھی انسان
ی شعورِ شباب اور قدرتی میلانِ بقا کے اسی تقاضے کو قرار دیا ہے یعنی بعض ماہرین نفسیات کے نزدیک انسان نے شعر، نغمہ، موسیقی، رقص، فنِ تعمیر، فنِ مصوری،
یہ سازی اور دوسرے فنونِ لطیفہ کو اسی لیے جنم دیا کہ وہ اپنی بقائے دَوام اور تکمیل شباب کا سامان مہیّا کرے۔

" بقائے شباب " کے سلسلے میں تاریخ ایرانِ قدیم میں ایک عجیب و غریب حکایت بیان کی گئی ہے۔ نوشیروانِ عادل، ایران کے زمانۂ آخر میں ساسانی خاندان کا
ہور بادشاہ گزرا ہے، جس کا دائرۂ اقتدار صرف ایران ہی نہیں، بیرونِ ایران بھی پھیلا ہوا تھا۔ حکیم بزرجمہر اسی عادل و فاضل حکمراں کے وزیرِ مملکت اور دستور
دمت کے عہدے پر فائز تھا۔ دنیا کی کون سی نعمت، کون سی دولت اور کون سی راحت تھی جو نوشیرواں کو میسر نہ ہو لیکن پیری کا خوف اور موت کا یقین بادشا
پُر عشرت اور پُر عظمت زندگی کو بے کیف بنائے ہوئے تھا۔ حکیم بزرجمہر کو ہمیشہ بادشاہ کی یہی تاکید رہتی تھی کہ

جو عین آبِ بقا ہو وہ جام لا کے پلا　　　　کہیں سے آبِ بقائے دوام لا کے پلا

بزرجمہر کی عقل حیران تھی کہ وہ اپنے محبوب فرمانروا کے لیے شبابِ دوام کا نسخہ کہاں سے فراہم کرے کہ اسی زمانے میں ایک ہندستانی جوگی یا زاہدِ مرتاض کی
رت اس کے کانوں تک پہنچی، جو ہندستان کے ناقابلِ عبور پہاڑوں میں ایک غار کے اندر رہتا تھا اور "رائے داب شلیم" کے نام سے موسوم تھا معلوم ہوا کہ اس پیر دانا
بقائے شباب کا راز معلوم ہے۔ حکیم بزرجمہر نے رائے داب شلیم کی طلب میں متعدد قاصد ہندستان بھیجے، لیکن جب وہ کسی طرح اپنے گوشۂ عزلت کو ترک کر کے ایران
لے پر تیار نہ ہوا تو نوشیروان کی اجازت سے خود حکیم بزرجمہر نے ہندستان کا سفر اختیار کیا۔ بڑے صبر و انتظار کے بعد ایران کے اس حکیم فرزانہ کو رائے داب شلیم کی خدمت
باریابی نصیب ہوئی اور حکیم بزرجمہر نے بقائے شباب اور طولِ حیات کے نسخے کی درخواست پیش کی۔ داستان سراؤں اور قصہ گویوں نے اس موقع پر رائے داب شلیم کی
بڑی حکیمانہ بلیغ تقریر نقل کی ہے جس میں اس نے عجیب و غریب استعاروں اور لطیف و بلیغ تشبیہوں کے ذریعے حکیم بزرجمہر کو شباب و حیات کی حقیقی تعریف سمجھائی تھی
ریں رائے داب شلیم نے کہا کہ " تمھیں سرچشمۂ آبِ حیات کی تلاش ہے جس کے چند جرعے پی کر تمھارا بادشاہ ازسرِ نو جوان بن جائے۔ دیوتاؤں نے مجھے اس امرت رس کے
چشمے کا پتہ دے دیا ہے۔ اس دُکھ بھری اور موت و مرض سے لبریز دنیا میں عمرِ فانی کے ایک سو بیس سال گزارنے کے بعد بھی میں اپنی رگ رگ میں شباب کی زندگی اور حیا
گرمی محسوس کرتا ہوں "

" تو میرے آقا! مجھے بتائیے کہ سرچشمۂ آبِ حیات کہاں واقع ہے۔ میرے ہرکاروں نے دماوند اور البرز کے پہاڑ چھان ڈالے لیکن کہیں اس سرچشمے کا کھوج نہ ملا۔
ے گماشتے آذربائیجان اور مازندران کے گھنے تاریک جنگلوں میں گھس گئے لیکن کسی جگہ گوہرِ مراد ہاتھ نہ لگا۔ اب میرے آقا! میں سینکڑوں منزلیں طے کر کے آپ کی
بت میں آیا اور اپنے خداوند و شہریار نوشیروانِ دادگر کا پیام لایا ہوں کہ آپ مجھے "چشمۂ آبِ حیات" کا پتہ بتلا دیں تاکہ اس کے فیض سے وہ جاوداں زندگی اور دائمی
شباب حاصل کرلے "

ئے داب شلیم : زندگیِ جاوید اور شبابِ دوام؟ نہیں، اس فنا پذیر دنیا میں دوام کسی کو نصیب نہیں ہو سکتا! یہاں تک کہ مجھے بھی جس کے لیے قدرت نے اپنے
کسی اسرار و رموز کے بند دروازے اور فطرت نے اپنے فیوض و برکات کے مخفی طلسم وا کر دیئے ہیں۔

یم بزرجمہر : تو پھر ہم فطرت سے کس انعام کی توقع کر سکتے ہیں؟

ئے داب شلیم : صرف دو چیزوں کی، امراض سے محفوظ طبعی زندگی اور انحطاط سے بیگانہ قدرتی شباب۔

کیم بزرجمہر : (سرِ تسلیم خم کر کے) میرے آقا نے صحیح فرمایا۔ نہ ختم ہونے والی زندگی بجائے خود ایک عذاب[1] ہے۔

ئے داب شلیم : بیشک عذاب ہے اور فطرت نے چشمۂ آبِ حیات صرف اس لیے پیدا کیا ہے کہ ہم اس کے ذریعہ اپنی طبعی زندگی اور قدرتی شباب کو اس وقت
تک برقرار رکھیں جب تک کہ فطرتِ ازلی کا مقصد ہمیں اس دنیا سے بازگشت کا حکم نہ دے دے۔

یم بزرجمہر : تو وہ سرچشمۂ شباب اور منبعِ حیات کون سا ہے جو زندگی کے آخری لمحے تک زندگی کو شباب اور شباب کو قوت سے بھرپور رکھتا ہے میرے آقا!

ئے داب شلیم : قدرت کا پیدا کیا ہوا تندرست خون کا چشمہ جو تمھاری رگ رگ میں موجزن ہے یہی ہے وہ چشمۂ آبِ بقا جس سے زندگی پُر شباب اور شباب پُر بہار رہتا ہے۔

کلیلہ و دمنہ کی شہرۂ آفاق داستان اور انوارِ سہیلی کے دیباچہ میں اِس قصے کو بڑی فصاحت و بلاغت بیان کیا گیا ہے۔

[1] مرزا غالب فرماتے ہیں — ہوس کو ہے نشاطِ کار کیا کیا　　نہ ہو مرنا تو جینے کا مزا کیا

رائے داب شلیم اور حکیم بزرجمہر کا یہ مکالمہ افسانوی اہمیت رکھتا ہو یا تاریخی بہر حال واقعہ یہ ہے کہ ہندستان کے اس پیر دانا (رائے داب شلیم) نے ایران کے حکیم فرزانہ (بزرجمہر) سے بقائے حیات اور دوام شباب کے سلسلے میں انسانی عروق واعصاب میں دوڑنے والے جس سرچشمۂ خون کی اہمیت کا ذکر کیا، اس سے نہ طب قدیم منکر ہے، نہ طب جدید!

زندگی کے عمل کو وجود میں لانے کے لیے ابتدائی کیڑوں (FLAT WORM) پر جو تجربات کیے گئے ان سے پتہ چلا کہ یہ چپٹے کیڑے کس طرح اپنی غذائی عادتوں میں تبدیلی کر کے اپنی عمر میں غیر معمولی اضافہ کر لیتے ہیں۔ امریکا کی مشہور شکاگو یونیورسٹی کے پروفیسر چائلڈ (PROF CHILD) نے اپنے تجربات سے ثابت کر دیا ہے کہ زندگی اور جوانی کو غیر محدود عرصے تک برقرار رکھا جا سکتا ہے۔ جرمن سائنسدان وائزمین (WEISMANN) کی تحقیق یہ ہے کہ ایک خلیے والا جرثومہ پروٹوزا (PROTOZOA) کبھی نہیں مرتا۔ پروفیسر لیب (LOEB) نے مکھی کی مشہور قسم (FRUIT FLY) کو مختلف درجہ ہائے حرارت میں ۲۱-۵۴ اور ۷۷ دن زندہ رکھ کر دکھا دیا۔ اعادۂ شباب کے سلسلے میں

گلائیڈن (GLIADIN) کی دریافت کو بنیادی اہمیت حاصل ہے جیاتیاتی
اور کیمیاوی تجربات سے پتہ چلا کہ جن جانداروں کو اگیسوں سے نکلی ہوئی
پروٹین (PROTEIN) کا ایک حصہ غذا کے صرف اسی جزو پر رکھا جائے
تو اس کی عمر ہمیشہ وہی رہی جو گلائیڈن کا استعمال شروع کرنے کے وقت تھی۔

حیات وشباب کے سرچشمے

رائے داب شلیم نے حکیم بزرجمہر کو بتایا
تھا کہ حیات وشباب کا سرچشمہ خود انسان کے اندر موجود ہے۔ انسانی جسم
کے وظائف عمل میں ہارمون کے اثرات کی دریافت نے ثابت کر دیا ہے
کہ ہمیں طبعی عمر قدرتی شباب حاصل کرنے کے لیے کسی دوسری طرف دیکھنے
کی ضرورت نہیں بلکہ غدہ فوق الکلیہ اور غدہ درقیہ کی اصلاح خون کے
نکھار کا سبب ہے۔ یہ کون نہیں جانتا کہ خون کا نکھار ہی دائمی شباب کا
سبب ہے اور دائمی شباب ——— کیا خوب کہا کسی نے ـ

نگاہ برق نہیں چہرہ آفتاب نہیں
وہ آدمی ہے مگر دیکھنے کی تاب نہیں

جس آدمی کو دیکھنے کی تاب نہ لائی جا سکے وہ آدمی صرف وہی
ہو سکتا ہے جس کے غدود تربیت یافتہ ہارمون اصلاح پذیر اور خون صحتمند
ہو۔ غدود کے وظائف حسب ذیل ہیں :

غدہ نخامیہ : دماغ میں واقع ہے۔ اسکی رطوبت جسم کی پرورش کرتی ہے۔
غدہ درقیہ : دماغ اور سر کی تربیت کرتا ہے۔ اس کی کمی تمام جسم پر اثر انداز ہوتی ہے۔
فوق الکلیہ : اس کا نقص نسل کو سست اور عضلات کو مضمحل کر دیتا ہے۔
خصیہ، خصیۃ الرحم : جنسی قوتوں سے تعلق رکھتے ہیں۔

جہاں تک درازئ عمر کا تعلق ہے، ان میں سب سے اہم وہ دروں افزازی رطوبت ہے جو انثیین سے نکلتی ہے۔ قوت مردانگی، مردانہ صفات، ڈاڑھی مونچھیں نکلنا اور عضلات کی توانائی اور سختی وغیرہ اسی رطوبت کی بنا پر ہوتی ہیں۔ اس رطوبت کی صحیح مقدار ہی انسان کو درازئ عمر بخشتی ہے۔

دروں افزازی غدود کے متعلق ان تحقیقات نے شباب، مردمی اور بڑھاپے کے اسباب پر ایک نئی روشنی ڈالی اور ان کی روشنی میں درازئ عمر کا حصول اور

اعادۂ شباب آسان ہوگیا۔

بڑھاپا کیا ہے؟

شباب اور پیری ہماری زندگی کی دو ایسی منزلیں ہیں جن سے تقریباً ہر ایک کو گزرنا پڑتا ہے، مگر اس کے باوجود آپ کسی سے شباب یا پیری کے معنی دریافت فرمائیں تو آپ کو معلوم ہوگا کہ ان دونوں الفاظ کے معنی اس کے ذہن میں صاف نہیں ہیں اور تقریباً ہر شخص جذباتِ شہوانی کے وجود کو شباب اور ان کے فقدان کو پیری کے نام سے یاد کرتا ہے یا پھر وہ تیس پینتیس سال کی عمر کو جوانی اور اس کے بعد کی عمر کو بڑھاپے سے تعبیر کرتا ہے۔

حقیقت یہ ہے کہ ہر انسان کے قویٰ کے لحاظ سے ایک خاص مدت تک اس کے اندر کچھ ایسے فضلات اور سمیات جمع ہوتے رہتے ہیں جنھیں جسم خارج نہیں کرسکتا اور جب یہ سمیات و فضلات ایک خاص مقدار میں جمع ہوجاتے ہیں تو جسم کے کاموں میں حارج ہونے لگتے ہیں۔

جسم کے ہر حصے میں یہ مادے جمع ہوکر تمام اعضا میں ایک قسم کی سختی اور اکڑاؤ پیدا کردیتے ہیں جوانی کی تیزی اور چستی مفقود ہوجاتی ہے جسمانی نظام خراب ہوجاتا ہے۔ نہ دورانِ خون صحیح ہوتا ہے، نہ کھانا ہضم ہوتا ہے اور نہ جسم کے مختلف غدود کی رطوبتیں متوازن اور صحیح تعداد میں خون سے ملتی ہیں۔ شریانوں کی دیواروں پر چونا جمع ہوکر ان کی لچک ختم کردیتا ہے۔ اور اس ابتری کی بنا پر جسم میں فاسد مادے اور بھی زیادہ مقدار میں جمع ہونے شروع ہوجاتے ہیں۔ یہاں تک کہ ایک ایسا وقت آجاتا ہے کہ جسم کسی معمولی سے معمولی مرض کا حملہ بھی برداشت نہیں کرسکتا اور کسی مرض کے حملے کی تاب نہ لاکر راہیِ ملکِ عدم ہوجاتا ہے۔

بڑھاپے کا علاج اور مغربی تحقیقات

۱۸۹۹ء میں براؤن سی کارڈ (BROWN SEQUARD) نے اپنی جسمانی کمزوری کے وجود پر غور کیا تو اسے معلوم ہوا کہ اس کے جسم میں سوائے انثیین کے اور کوئی چیز کمزور نہیں ہے۔ چناں چہ اس نے اس کا جوہر تیار کرکے اپنے جسم میں پچکاری کے ذریعے داخل کیا۔ جوہر انثیین کے استعمال سے اس کی صحت اور قوت میں حیرت انگیز اصلاح ہوئی اور تب ہی سے یہ نئی دریافت سائنسدانوں کی تحقیقات کا مرکز بن گئی۔

اس قسم کے تجربات اگرچہ ۱۷۷۰ء اور ۱۸۹۴ء میں ڈاکٹر ہنٹر نے کئے اور ڈاکٹر لوتھولڈ نے مرغ پر کیے تھے مگر انسان پر خاطر خواہ کامیاب تجربے اس صدی کے پہلے ربع میں کیے گئے۔ ان میں سب سے اہم تجربات ڈاکٹر اشٹائناخ اور ڈاکٹر واروناف کے ہیں۔ ڈاکٹر اشٹائناخ (DR STEINACH) نے ۱۹۲۰ء میں دریافت کیا کہ اگر وہ نلکی جس کے راستے منی نائزہ میں پہنچتی ہے، کاٹ دی جائے تو انسان دوبارہ شباب حاصل کرسکتا ہے۔ ڈاکٹر واروناف (DR. VORONOFF) نے یہ تجربہ کیا کہ اگر بوڑھے انسان کے خصیوں پر جوان بندر کے خصیوں کا پیوند لگادیا جائے تو وہ بوڑھا دوبارہ جوان ہوجائیگا۔ چنانچہ سینکڑوں اصحاب کے ان دونوں حضرات نے ابتک آپریشن کیے اور نہ صرف انھوں نے خود بلکہ اور دوسرے ڈاکٹروں مثلاً ڈاکٹر اشرف الحق صاحب نے بھی ان طریقوں سے بہت آپریشن کیے ہیں۔

عملی نتائج ڈاکٹر اشٹائناخ کے عمل جراحی کے لیے صرف وہی لوگ موزوں ہیں جو قبل از وقت بوڑھے ہوگئے ہوں اور پھر اس عمل جراحی کے بعد ان بوڑھوں کی بھی درست شدہ حالت کا قیام مختلف ہوتا ہے بعض میں یہ زمانہ جلد گزر گیا اور بعض میں تیس سال تک قائم رہا مگر کہیں بھی تیس سال سے زائد نہیں رہا۔

ڈاکٹر وارو ناف کے عمل تقلیم کی شہرت بہت زیادہ ہوئی ہے یہاں تک کہ اندور کے سیٹھ سروپ چند جی حکم چند نے ڈیڑھ لاکھ روپے فیس دیکر ڈاکٹر وارناف کو ہندستان بلایا اور اپنا اور اپنی اہلیہ صاحبہ کا آپریشن کرایا، مگر نتیجہ صفر رہا۔ اگرچہ ڈاکٹر وارو ناف کا عملیہ تقلیم بعض جگہ کامیاب بھی رہا مگر ڈاکٹر صاحب کو خود اس چیز کا اعتراف ہے کہ ہمارے عملیہ تقلیم کو درازیٔ عمر سے کوئی تعلق نہیں اور پھر اعادۂ شباب کے متعلق بھی وہ کہتے ہیں کہ معمول کچھ عرصے کے بعد اپنے جسم میں تدریجی قوت، چستی اور جوانی جیسا ولولہ و جوش محسوس کرنے لگتا ہے۔ گو یہ باتیں عرصۂ دراز تک قائم نہیں رہ سکتیں، تاہم کچھ مدت کے لیے معمول جوان نما ضرور ہوجاتا ہے اور جب یہ اثرات زائل ہونے شروع ہوتے ہیں تو اس قدر جلد زائل ہوتے ہیں کہ بڑھاپے کا دوسرا اور آخری حملہ سنبھالنا سخت مشکل ہوجاتا ہے۔

بڑھاپے سے ایک نئی جنگ کا آغاز

"علوم مغربی کا مشرقی طب کے ساتھ یہ اشتراکِ عمل ہی کم از کم میرے خیال میں وہ چیز ہو جس میں اعادۂ شباب کے مسئلے کا مستقبل حقیقی طور پر مضمر ہے۔
اور اس مستقبل کا اثر دو چار مریضوں پر محدود نہ ہوگا بلکہ وہ تمام دنیائے انسان پر یکساں ہوگا۔" (ڈاکٹر اسولڈ شوارز)

اس دوران میں ہمدرد دواخانہ کی مجلسِ تجربات نہ صرف مغرب کی ان تحقیقات کو نہایت دلچسپی سے دیکھ رہی تھی، بلکہ خود مشرقی اطبا کی تحقیق اور مغربی جدید
نج سامنے رکھ کر اعادۂ شباب کے طریقوں اور وسائل کے متعلق خود بھی تحقیقات و جستجو میں مصروف تھی۔

یہ تحقیق مشرق کے خاص تمدن، طرزِ معاشرت اور موسمی اثرات کے پیشِ نظر کی گئی۔ آخر اس وقت، جبکہ مغرب کی تحقیقات مشرقی اطبا کے پیشِ نظر نہ تھی، امرا اور رؤسا
ں میں پانچ پانچ سو اور ہزار ہزار بیویاں ہوتی تھیں اور پھر ان امرا اور رؤسا کی عمر بھی خاصی لمبی ہوتی تھی۔ یہی نہیں بلکہ اس زمانے میں ساٹھ برس کا آدمی جوان
اتھا۔ اس وقت اعادۂ شباب، درازیِ عمر اور ہمیشہ جوان رہنے کے کیا ذرائع تھے؟

طبِ قدیم اور یونانی طریقۂ علاج

اگرچہ اطبائے قدیم کو درون افرازی غدود کا اس تفصیل سے تو علم نہ تھا لیکن وہ ان کے اثرات سے بھی بے خبر نہ تھے۔ چنانچہ شیخ الرئیس کہتے ہیں کہ "غدد انثیین تولید
علاوہ مزاج ذکوری و انوثی اور تمام ہیئت میں بہت ہی مفید اور موثر ہوتے ہیں۔"

درون افرازیات کا اس قدر تفصیلی علم نہ ہونے کے باوجود وہ تجربات سے معلوم کر چکے تھے کہ فلاں فلاں چیزوں کا درازیِ عمر اور اعادۂ شباب پر یہ اثر ہوتا ہی تجربات
چیزوں کا علم ہوا، ان میں ایک کثیر تعداد ایسی ادویہ کی ہو جو باطنی عوارض کو دور کرتی ہیں اور یا تو درون افرازی غدد کے افعال کو صحیح کرتی ہیں یا پھر درون افرازی
ں کی کمی کو پورا کرتی ہیں۔

مشرقی اطبا کے اِس طریقۂ کار کی طرف خود اشٹائناخ اور دوسرے سائنسدانوں (جن میں ایلن (ALLEN) ڈایزی (DOISY) لوی (LOEWE) اور
(ZONDEK) کے نام قابلِ ذکر ہیں)، کی توجہ مبذول ہوئی اور انھوں نے ایسی اکسیری حیاتین تیار کرنے کی کوشش کی جو درون افرازی رطوبتوں کی کمی کو درون
غدد کی مدد کے بغیر پیدا کر سکے۔

ان تمام چیزوں کو سامنے رکھ کر ہمدرد کی مجلسِ تجربات نے سالہا سال کے تجربات کے بعد ماء اللحم کے پرانے نسخے میں نئی طرزِ معاشرت اور جدید تحقیقات کی
ں کچھ اہم تبدیلیاں کیں۔ ہمدرد کا ماء اللحم اعضائے جسمانی کے از کار رفتہ حصّوں کی دوبارہ تجدید کرتا ہو۔ دل، دماغ، جگر، معدہ اور بینائی کو قوت دیتا ہے،
یں بیرونی حملوں سے بچاؤ کے لیے قوتِ مدافعت پیدا کرتا ہو۔ قوتِ باہ اور اس سے متعلقہ تولید و تناسل کے اعضا کی تجدید و اصلاح کرتا ہو۔

ماء اللحم دو آتشہ

ماء اللحم دو آتشہ نہایت ہی قیمتی اور طاقت ور اجزا کا ایک ایسا لطیف عرق ہے جو حلق سے اترتے ہی درون افرازی رطوبتوں کی طرح خون میں مل جاتا ہو اور
ری اثر محسوس ہونے لگتا ہو۔

ماء اللحم کی تیاری!

یہ چیز اچھی طرح ذہن نشین کر لینی چاہیے کہ ہمدرد کا ماء اللحم، بازاری ماء اللحم سے بالکل مختلف چیز ہو۔ نہ تو یہ اپنے نسخہ اور اجزا کے لحاظ سے اور نہ طریق تیاری
ی ماء اللحم سے ملتا ہو۔ یہ ایک مجرب نسخہ سے، (جس میں اہم تبدیلیاں کی گئی ہیں)، بنتا ہو اور اس کی تیاری کا بھی ایک خاص طریقہ ہو۔ اسے بالکل جدید اور
مشینری سے تیار کیا جاتا ہو اور اس کے طریق تیاری کو اتنی ہی اہمیت دی جاتی ہو، جتنی کہ اس کے نسخہ کو۔

ہمدرد کا ماءاللحم جس نسخے اور جس طریقے سے تیار کیا جاتا ہے وہ صرف ہمدرد کے لیے مخصوص ہے۔

کسی چیز کے پرکھنے کے لیے وقت سب سے بہتر کسوٹی ہے اور دو سو سال کے تجربات کے بعد یہ چیز درجۂ یقین کو پہنچ گئی ہے کہ درازیٔ عمر پر ماءاللحم کے استعمال کا گہرا اثر پڑتا ہے۔ وہ لوگ جو جاڑوں میں باقاعدہ ماءاللحم کا استعمال کرتے ہیں وہ طویل عمر پاتے ہیں اور ان کا شباب عرصہ دراز تک قائم رہتا ہے۔

مغرب کے تیار شدہ ہارمون اور ماءاللحم کا فرق

اعادۂ شباب پر مغربی تحقیق اور اس کے نتائج پر ایک مختصر سا تبصرہ کیا جا چکا ہے۔ اس کے پڑھنے سے معلوم ہو گیا ہوگا کہ اشٹائناخ اور واروناف کے عمل جراحی اعادۂ شباب کے لیے علمی اور افادی حیثیت سے بیکار ثابت ہوئے ہیں لیکن طبی حلقوں کی طرف سے پوچھا جا سکتا ہے کہ آخر اشٹائناخ اور ان کے ساتھی سائنس داں الیر اور زانڈک وغیرہ کی تحقیقات کے بعد جو ہارمون درون افرازی رطوبتوں کے پورا کرنے کے لیے کیپ سول اور انجیکشنوں کی صورت میں تیار کیے گئے ہیں، ان میں اور ہمدرد ماءاللحم میں کیا فرق ہے؟ اور کیوں ہمدرد کے ماءاللحم کو ان ہارمونز پر ترجیح دی جائے؟

دراصل ہمدرد کے ماءاللحم اور ان ہارمونز میں زمین آسمان کا فرق ہے۔

۱۔ اوّل تو یہ ہارمونز صرف کچھ خاص درون افرازی رطوبتوں کی کمی کو پورا کرتے ہیں اور اگر پورے درون افرازی نظام کے لیے استعمال کیے جائیں تو وہ قدرتی توازن برقرار نہیں رہتا، جس کا رہنا اشد ضروری ہے۔ چنانچہ کئی ہارمونز کے مجموعے میں غدۂ درقیہ کی رطوبت کی زیادتی خطرناک ثابت ہوتی ہے اور کسی میں اس کی کمی سارے علاج کو بیکار کر دیتی ہے۔ اس کے مقابلے میں ہمدرد کا ماءاللحم نہ صرف درون افرازی نظام کی تجدید و اصلاح کرتا ہے، اس کی کمی کو پورا کرتا ہے، بلکہ جسم میں تمام درون افرازی رطوبتوں کا توازن بھی برقرار رکھتا ہے۔ مثلاً ہمدرد کا ماءاللحم صرف اس وقت تک غدۂ درقیہ کی مدد کرے گا جب تک کہ اس کی رطوبت کم ہے، جہاں وہ اصلی حالت پر پہنچا ہمدرد ماءاللحم خود بخود اسے مدد بند کر دے گا اور اس کے بجائے اس کی قوت و اثرات جسم کی کمی اور ضرورت مند عضو پر خرچ ہونے لگیں گے۔

۲۔ ہارمونز کا استعمال صرف کسی طبیب کی زیر نگرانی کیا جا سکتا ہے اور طبیب کی مقرر کردہ خوراکوں سے کمی یا زیادتی یا تو ہارمونز کے اثرات بیکار کر دے گی یا انھیں نقصان دہ کر دے گی۔ ان کا استعمال طبیب کی مقرر کردہ مدت کے بعد نہیں کیا جا سکتا۔ عام حالات میں ماءاللحم استعمال کرنے کے لیے نہ کسی طبیب سے مشورے کی ضرورت ہے اور نہ کسی طبیب سے خوراکیں مقرر کرانے کی۔ اس کی تھوڑی بہت زیادتی خوراک سے کسی نقصان کا احتمال نہیں اور اسے سارے جاڑوں میں استعمال کیا جا سکتا ہے۔ بلکہ عرق گلاب ہموزن ملا کر ہمدرد ماءاللحم گرمیوں میں بھی بلاخطر استعمال ہو سکتا ہے۔

۳۔ ہمارے ملک کے موسمی تغیرات کی بنا پر یہ ہارمونز اپنے اثرات کھو دیتے ہیں اور عموماً ان کے استعمال سے کوئی فائدہ نہیں ہوتا۔ ہمدرد ماءاللحم ملک میں اور ملکی اجزا سے بنایا جاتا ہے اور یہاں کے موسمی اثرات سے یہ خراب نہیں ہوتا۔

۴۔ ان ہارمونز کا پورا کورس تقریباً سو روپے یا اس سے زائد میں آتا ہے اور ہمدرد ماءاللحم کی ایک بوتل صرف چند روپے میں۔

۵۔ اور سب سے بڑی بات یہ کہ ان ہارمونز کے فائدہ مند اثرات ابھی تک یقینی چیز نہیں۔ چنانچہ ابھی کچھ دن ہوئے برطانوی پارلیمنٹ میں اس طریقۂ علاج کی سخت مخالفت ہو چکی ہے لیکن ہمدرد ماءاللحم دو سو سال سے سخت امتحانات کے بعد اعادۂ شباب کے لیے نہایت کامیاب چیز ثابت ہوا ہے۔

صنفِ نازک اور اعادۂ شباب

مرد کے انثیین اور عورت کے خصیتین الرحم کے اختلافِ ساخت کی وجہ سے واروناف اور اشٹائناخ کے عمل جراحی عورتوں پر کامیابی کے ساتھ نہیں کیے جا سکتے کیونکہ تمام تحقیقات کرنے والے حضرات مرد ہی تھے۔ اس لیے بھی شاید صنفِ نازک کے شباب پر کسی نے تجربہ نہ کیا اور بوڑھی عورتوں کے لیے جوانی کا پیغام، واروناف، اشٹائناخ اور جاورسکی وغیرہ کی تحقیقات میں موجود نہیں لیکن ہمدرد ماءاللحم عورتوں کے لیے بھی اسی قدر مفید ہے جتنا کہ مردوں کے لیے۔

خصیتین الرحم اور رحم پر پیشین غدۂ نخامیہ نہایت ہی گہرا اثر رکھتا ہے اور ہمدرد مارٔ اللحم اس غدہ کے فعل کو صحیح کرتا ہے اور اس کی رطوبت کی کمی کو پورا کر کے رتوں کو بھی جوان کرتا ہے۔

پیشین غدۂ نخامیہ اپنی رطوبتوں کے ذریعہ حیاتِ جنسی کو کنٹرول کرتا ہے۔ ابتدائے شباب میں ایام کی آمد اور بڑھاپے میں ان کا رک جانا اسی کی رطوبتوں ہمدرد کا مارٔ اللحم اس پر گہرا اثر رکھتا ہے۔

خصیۃ الرحم پر ماء اللحم کا اثر

ہمدرد کے مارٔ اللحم کے استعمال کے بعد خصیۃ الرحم میں دوبارہ نئی روح پڑ جاتی ہے۔ ان میں سے دوبارہ رطوبتیں نکلنی شروع ہو جاتی ہیں اور بوڑھی عورتیں لطفِ جوانی اٹھانے لگتی ہیں۔

دمی کی تجدید

ہے۔ درون افرازی نظام جگر وغیرہ کو قوت دیتا ہے۔ ہمدرد کا ماء اللحم عام جسمانی حالت کی اصلاح و تجدید کرتا ہے۔ دل، قوتِ باہ اور تولید و تناسل کے یدو اصلاح کرتا ہے۔

قوتِ مردمی سے مراد یہ ہے کہ انسان ے لطف اٹھا سکے۔ اپنی شریکِ حیات کو بھی اتنا ہی لطف ر سب سے اہم یہ کہ اپنی نسل کو چلا سکے۔

ع کے فعل کو چار اہم حصوں میں تقسیم کیا جاسکتا ہے: ی خواہش (۲) نعوظ عضو میں سختی (۳) انزال اور کے فوراً بعد ہی حالتِ سکون۔

ران میں سے کسی حصے میں نقص ہو تو اس کی وجہ سے ں ہو جائے گی۔

ے، یہ یاد دلانا ضروری قبل اس کے کہ زیادہ تفصیل ر ہے جنہیں گوناڈس ہے کہ قوتِ مردمی کا انحصار ان دو (GONADS) کہا جاتا ہے۔ ان میں م غدۂ پیشین نخامیہ (ANTERIOR PITUITARY) ہے۔ بت قوتِ مردمی کے لیے نہایت ضروری ہے۔ اس کے بعد ر کلاہ گردہ ہیں۔ ان میں سے کسی ایک کے ناقص فعل پر آدمی نامرد ہو سکتا ہے۔ مارٔ اللحم ان غدودوں پر نہایت ہی

ہے اور ان میں نئی روح پھونک کر انسان کو دوبارہ جوان بنا دیتا ہے۔

ا دیکھا گیا ہے کہ پیری ہی میں نہیں بلکہ جوانی میں بھی بہت سے لوگ جماع سے پورا لطف نہیں اٹھا سکتے اور ان پر اس فعل کے بعد وہ تسکین اور مدہوشی ہوتی جو اس فعل کے بعد ہونی چاہیے۔ ان میں بے رغبتی کی وجہ سے یا تو جماع کی صحیح خواہش ہی نہیں پیدا ہوتی اور اگر خواہش پیدا ہوتی ہے تو پورا یا ہوتا اور اگر نعوظ بھی ہو جاتا ہے تو انزال جلد ہی ہو جاتا ہے اور کیفیت سکون پیدا نہیں ہوتی۔

ش اور خواہش کے بعد نعوظ تین صورتوں میں ہو سکتا ہے: (۱) نفسیاتی ہیجانات (PSYCHICAL) (۲) خود بخود (AUTOMATIC) یا (۳)

12-5-1478

۴- اعصاب کی معکوسی تحریک

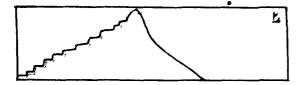
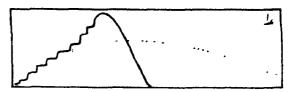
اگر مباشرت کے بعد لذت نہ ہو تو یقیناً طبیعت مکدر ہو جاتی ہے جس کا یقینی نتیجہ یہ ہوگا کہ بے رغبتی پیدا ہوگی اور نفسیاتی ہیجانات کا کوئی اثر نہ ہوگا۔ اگر عام صحت خراب ہے اور کمزوری ہے تو پھر خود بخود بھی نعوظ نہ ہوگا۔ ذکاوتِ حس یا خارجی اثرات کی بنا پر اگر اعصاب کی معکوسی حرکات نعوظ پیدا بھی کر دیں تو وہ ناقص ہوتا ہے۔ غرض کہ جب تک انسانی جسم کی مکمل مشینری صحیح کام نہ کر رہی ہو، نہ نعوظ پیدا ہوتا ہے، نہ خواہش صحیح پیدا ہوتی ہے اور نہ جماع کا صحیح لطف آتا ہے۔

زندگی ایک مستقل عذاب ہے

کیا آپ نے کبھی اس چیز پر غور کیا کہ بعض لوگوں کی زندگی ایک مستقل عذاب کیوں بن جاتی ہے؟ ان کی گھریلو زندگی جو جنت کا نمونہ ہونا چاہیے، کیوں جہنم بن جاتی ہے؟ اس کی وجہ غیر مطمئن بیویاں ہوتی ہیں۔

کم و بیش ہر شخص یا تو سرعت کا مریض ہوتا ہے، یا کثرتِ جماع وغیرہ کی وجہ سے ہو جاتا ہے اور اس کے نتائج بہت خطرناک ہوتے ہیں کیونکہ شریکِ حیات طبعی لذت سے محروم رہتی ہے۔ مرد تو جلدی سے فعل ختم کر لیتا ہے اور عورت ساری رات کرب و بے چینی اور اعصابی عذاب میں گزار دیتی ہے۔ عورت کی یہ بے چینی زندگی کے ہر شعبے میں جھلکنے لگتی ہے۔ اس کی صحت خراب ہو جاتی ہے، اعصاب کمزور ہو جاتے ہیں۔ مزاج چڑچڑا ہو جاتا ہے اور گھریلو زندگی تباہ ہو جاتی ہے۔

جماع کے وقت عام طور پر عورت و مرد کے انزال کی کیفیت حسبِ ذیل ہوتی ہے:-

ان دونوں شکلوں میں نکتہ دار خطوط عورت کے جذبات اور کالے خطوط مرد کے جذبات ظاہر کر رہے ہیں۔ پہلی شکل میں جماع کا وہ گراف دیا گیا ہے جو عام مردوں کی کمزوری اور سرعت کو ظاہر کر رہا ہے۔ آپ دیکھیں گے کہ مباشرت کے دوران میں نہ تو وہ عورت کے جذبات کو بکلی اُبھار سکے اور نہ وہ اس کے جذبات کو تسکین پہنچا سکے۔ بلکہ بہت جلد انھیں انزال ہو گیا۔ اس کے مقابلے میں دوسرا گراف ان مردوں کے جماع کا اور اس کے اثرات کا گراف ہے جنھوں نے ہمدرد کا ماءُ اللحم استعمال کیا ہے۔ دوسری شکل میں ملاحظہ فرمائیے کہ مرد کے ساتھ عورت بھی پورا لطف اٹھا رہی ہے اور دونوں کو اس فعل سے تسکین ہوئی ہے۔

عام دواؤں کے استعمال سے اگر کچھ وقتی ہیجان پیدا ہو کر خواہش بھی پیدا ہو جائے تو فوراً ہی انزال ہو جاتا ہے اور جوانوں کا سا امساک بوڑھوں میں کم پیدا ہوتا ہے اور اگر کوئی نشہ آور دوا کھا کر تھوڑا بہت امساک پیدا بھی کر لیا جائے تو وہ سارے "شباب" اور قوت ہی کو لے ڈوبتا ہے۔ ماءُ اللحم پورے نظامِ صحت کی تجدید کرتا ہے۔ اعضائے رئیسہ کے لیے بھی یہ نہایت مفید ہے۔ یہ ایک ایسی زبردست حقیقت ہے کہ اس سے انحراف نہ صرف دوا کے فوائد کم کر دیتا ہے بلکہ بعض اوقات از حد نقصان دہ بھی ثابت ہوتا ہے۔

ہمدرد کا ماءُ اللحم دل کی دھڑکنوں کو منضبط کرنے اور خون کی نالیوں کی حالت ٹھیک رکھنے کے لیے بہت مفید ہے۔ ضعفِ دماغ و اعصاب اور جگر کی کمزوری اور خون کی کمی کو دور کرتا ہے اور عام جسمانی کمزوری دفع کرتا ہے۔ ہمدرد کے ماءُ اللحم کا سالانہ کورس بہت زیادہ عمر تک زندگی کو بڑھاتا ہے۔ اس کے ساتھ وہ سب دماغی اور جسمانی طاقتیں بہم پہنچاتا ہے، جو عالمِ شباب سے وابستہ ہیں۔ قبل از وقت کہولت، ضعفِ اعصاب اور دماغی کمزوریوں سے محفوظ رکھتا ہے۔

REGISTERED No: S. 1106

TITLE PRINTED AT THE NOVELTY ART-PRESS AMIL ROAD, KARACHI-1